

**LAPORAN PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN**

**SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG**

**JAWA TENGAH**

**Disusun Sebagai Pertanggung jawaban Pelaksanaan PPL**

**Semester Khusus Periode 2015/2016**

**10 Agustus – 12 September 2015**



**Oleh :**

**VISTOR SYAPRI MAULANA**

**12601241010**

**LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2015**



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah langkah yang strategis untuk melengkapi kompetensi mahasiswa calon tenaga pendidik. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) mahasiswa dapat menyalurkan ilmu akademisnya di lapangan. Dengan demikian mahasiswa dapat memberi dan menerima berbagai ilmu yang dapat menghantarkan mahasiswa menjadi calon tenaga pendidik profesional.

Peningkatan kualitas PPL terus dilakukan secara progresif sesuai dengan visi dan misi PP PPL dan PKL. Peningkatan kualitas secara linier dilaksanakan semenjak pembekalan, pengajaran mikro, supervisi klinis, monitoring, refleksi, dan evaluasi serta dilakukan penelitian dan pengembangan.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu mata kuliah di UNY yang harus ditempuh setiap mahasiswa UNY. PPL merupakan suatu kebutuhan dari suatu instansi dalam rangka pengembangan sumber daya manusia. Dalam hal ini mahasiswa mempunyai tugas untuk membagi ilmunya yang telah didapatkan di Universitas kepada siswa-siswi di sekolah. Visi PPL adalah “menjadi institusi dalam pelayanan PPL dan PKL untuk mencetak tenaga kependidikan dan non kependidikan yang profesional berwawasan global . Sedangkan misi PPL adalah :

1. Memberdayakan daya dukung sehingga mahasiswa siap melaksanakan PPL dan PKL yang profesional berwawasan global.
2. Mengembangkan jejaring kerjasama PPL dan PKL dengan lembaga pendidikan dan non kependidikan
3. Memberikan layanan profesional dalam pelaksanaan PPL dan PKL
4. Mengembangkan, mengkaji dan mengendalikan pelaksanaan PPL dan PKL dalam mendukung mutu tenaga pendidik dan non kependidikan.

PPL yang dilaksanakan harus memenuhi empat prinsip. Keempat prinsip tersebut adalah dapat dilaksanakan adalah :

1. PPL pada dasarnya merupakan manajemen dan waktu serta atau pengelolaan mencakup pengelolaan program maupun pelaksanaannya.





2. Beban mahasiswa mengikuti program PPL setara dengan keterampilan bobot sks dari kedua mata kuliah tersebut.
3. Kegiatan PPL dilaksanakan pada komunitas sekolah atau lembaga.
4. Pembimbingan dilakukan oleh dosen pembimbing dan guru pembimbing yang telah dilatih dan mempunyai kualifikasi sebagai pembimbing PPL.

Pada penyelenggaraan PPL dilaksanakan untuk pengembangan kompetensi mahasiswa sebagai calon pendidik atau tenaga pendidik. Sebagai dasar pengembangan program PPL mahasiswa dibimbing oleh dosen pembimbing dan guru pembimbing yang dilatih serta mempunyai kualifikasi sebagai pembimbing PPL.

Laporan ini merupakan gambaran keseluruhan mengenai ketiga tahap tersebut dalam kegiatan PPL kami, yang dilaksanakan di sekolah SMA Negeri 1 Kota Magelang.

#### **A. Analisis Situasi**

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL, seluruh mahasiswa tim PPL Terpadu SMA Negeri 1 Kota Magelang harus memahami terlebih dahulu lingkungan dan kondisi fisik lokasi kegiatan PPL. Berkenaan dengan hal tersebut, setiap mahasiswa baik secara individu maupun kelompok telah melaksanakan observasi terhadap lokasi PPL yakni SMA Negeri 1 Kota Magelang. Observasi ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran fisik serta kondisi psikis yang menyangkut aturan dan tata tertib yang berlaku di SMA Negeri 1 Kota Magelang. Observasi ini dilaksanakan dari tanggal 4 sampai 6 Agustus 2015. Berikut adalah hasil dari observasi tersebut:

##### **a. Kondisi Geografis Sekolah**

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, SMA Negeri 1 Kota Magelang yang letaknya cukup strategis ini beralamat di Jalan Cepaka No.1, Kota Magelang. Walaupun SMA Negeri 1 Kota Magelang terletak didekat tempat wisata “Kyai Langgeng” namun Kegiatan Belajar Mengajar tetap berjalan dengan kondusif.



#### **b. Kondisi Fisik Sekolah**

SMA Negeri 1 Kota Magelang mempunyai fasilitas yang cukup lengkap. Fasilitas-fasilitas tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Ruang Kelas
  - a) 18 ruang kelas Matematika Ilmu Alam (MIA) (X, XI, XII)
  - b) 12 ruang kelas Ilmu Ilmu Sosial (IIS) (X, XI, XII)

Masing-masing kelas dalam kondisi bagus dan kondusif.

- 2) Ruang Perpustakaan
- 3) Ruang Laboratorium Biologi
- 4) Ruang Laboratorium Fisika
- 5) Ruang Laboratorium Kimia
- 6) Ruang Laboratorium Komputer
- 7) Ruang Laboratorium Bahasa
- 8) Ruang Pimpinan
- 9) Ruang Guru
- 10) Ruang Tata Usaha
- 11) Tempat Beribadah
- 12) Ruang Konseling/BP
- 13) Ruang UKS
- 14) Ruang Organisasi Kesiswaan
- 15) Gudang
- 16) Ruang Sirkulasi/Selasar
- 17) Ruang Laboratorium Multimedia
- 18) Ruang TRRC
- 19) Ruang Server/Kontrol TT
- 20) Ruang Kesenian
- 21) Aula
- 22) Ruang Koperasi/Toko
- 23) Ruang Cetak. Unit Produksi
- 24) Ruang Arsip
- 25) Kantin
- 26) Lapangan Voli
- 27) Lapangan Basket/tenis
- 28) Tempat Parkir



**c. Kondisi Non Fisik**

SMA Negeri 1 Kota Magelang merupakan sekolah yang favorit di Magelang maupun di Jawa Tengah. Terbukti dengan heterogenya tempat tinggal siswa-siswi yang belajar di SMA Negeri 1 Kota Magelang hampir dari seluruh penjuru Magelang, bahkan juga banyak yang berasal dari luar kota. Selain itu, banyak *thropy* kejuaraan dalam hal akademik dan non akademik ditingkat daerah, provinsi, hingga nasional.

Kondisi nonfisik yang dimaksud disini adalah SDM, baik itu tenaga pendidik maupun peserta didik. Dalam proses belajar mengajar, pendidik / guru merupakan faktor yang berpengaruh dalam keberhasilan siswa / peserta didik. Guru-guru SMA Negeri 1 Kota Magelang umumnya memiliki motivasi dan visi pendidikan yang baik. Secara umum kondisi ini dibedakan menjadi:

**1) Tenaga pendidik**

SMA Negeri 1 Kota Magelang didukung oleh guru-guru yang berpengalaman dibidangnya masing-masing. Dari segi kualitas tenaga pendidik SMA Negeri 1 Kota Magelang tidak diragukan lagi karena sudah banyak guru yang berprestasi dalam membimbing anak-anak baik dalam kegiatan akademik maupun non akademik. Guru di SMA Negeri 1 Kota Magelang terdiri dari guru tetap (PNS) dan guru tidak tetap (GTT).

**2) Kondisi siswa**

Dari tahun ke tahun SMA Negeri 1 Kota Magelang mendapat kepercayaan untuk menjadi SMA yang menerima siswa dengan Nilai Ujian Nasional yang cukup tinggi di Magelang. Keberhasilan ini juga turut didukung oleh orang tua siswa yang memiliki semangat tinggi dalam memberikan motivasi kepada anak-anaknya. Tetapi ada beberapa orang tua yang hanya menyuruh untuk belajar sehingga anak-anak seperti terkekang.

Selain itu pula hubungan baik senantiasa terjalin antara siswa dengan siswa, siswa dengan guru, siswa dengan karyawan, dan



siswa dengan masyarakat sehingga tercipta lingkungan yang sangat kondusif dalam KBM.

3) Lingkungan Sekolah

SMA Negeri 1 Kota Magelang memiliki kondisi lingkungan yang cukup strategis karena berada di tengah Kota Magelang. Disekitar SMA Negeri 1 Kota Magelang terdapat beberapa fasilitas umum yang cukup dekat diantaranya yaitu alun-alun Kota Magelang, rumah sakit, dan kolam renang. Sehingga akses SMA Negeri 1 Kota Magelang cukup mudah.

d. Kondisi Pembelajaran di Sekolah

Kondisi pembelajaran di sekolah sangat luar biasa karena anak-anak merasa sangat nyaman disekolah. Mereka tidak hanya belajar didalam kelas, tetapi mereka juga aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler. Sekolah tidak hanya ruang-ruang kelas bagi anak-anak, tetapi sekolah adalah kehidupan nyata dalam belajar hidup yang sesungguhnya.

Orang tua tentu tidak akan khawatir ketika anak-anak mereka pulang sore karena orang tua percaya akan pihak sekolah memfasilitasi anak-anak untuk selalu belajar dimanapun dan kapanpun.

B. Rancangan Kegiatan PPL

Kegiatan PPL UNY di SMA Negeri 1 Kota Magelang dimulai dari 10 Agustus sampai 12 September 2015. Adapun jadwal pelaksanaan kegiatan PPL UNY di SMA Negeri 1 Kota Magelang dapat dilihat pada tabel 1 berikut.  
Tabel 1. Jadwal Kegiatan PPL UNY di SMK Negeri 1 Yogyakarta

No	Kegiatan	Waktu	Lokasi
1	Pembekalan PPL	18 Februari 2015	UNY
2	Penyerahan ke SMA Negeri 1 Kota Magelang	20 Februari 2015	SMA Negeri 1 Kota Magelang
3	Observasi pembelajaran	4 – 6 Agustus 2015	SMA Negeri 1 Kota Magelang
4	Pelaksanaan PPL	10 Agustus 2015- 12 September 2015	SMA Negeri 1 Kota Magelang
5	Pembimbingan PPL oleh DPL	15 Agustus 2015 22 Agustus 2015	SMPN 2 Tempel SMPN 1 Tempel



PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
TAHUN 2015



		29 Agustus 2015 12 September 2015	SMKN 1 Tempel SMAN 1 Kota Magelang
6	Penarikan Mahasiswa	12 September 2015	SMA Negeri 1 Kota Magelang
7	Evaluasi	17 Agustus 2015	SMA Negeri 1 Kota Magelang



## BAB II

### PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

#### A. Persiapan

Kegiatan PPL merupakan kegiatan untuk melakukan praktek kependidikan disekolah yang meliputi : melakukan praktek mengajar, membuat administrasi pembelajaran guru dan mengembangkan keahlian guru dalam ekstrakurikuler. Persiapan merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan bagi suatu kegiatan, persiapan yang baik akan menunjang keberhasilan suatu program. Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa dalam pelaksanaan kegiatan PPL maka diadakan persiapan pada waktu mahasiswa masih berada di universitas, berupa persiapan fisik maupun mental sehingga dapat mengatasi permasalahan yang dapat muncul pada saat pelaksanaan program.

Persiapan ini digunakan juga sebagai sarana persiapan program yang akan dilaksanakan pada waktu PPL nanti, maka sebelum diterjunkan ke lokasi, Universitas Negeri Yogyakarta membuat berbagai program persiapan sebagai bekal mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan PPL. Persiapan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut.

##### 1. Pengajaran Mikro (*Microteaching*)

Program mikro merupakan mata kuliah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa yang akan mengambil PPL pada semester berikutnya. Persyaratan yang diperlukan untuk mengikuti mata kuliah ini adalah mahasiswa yang telah menempuh minimal semester VI dan minimal mendapatkan nilai B+ untuk mata kuliah ini. Apabila nilai yang didapatkan kurang dari B+, maka mahasiswa tersebut tidak diperbolehkan mengikuti PPL, dan harus mengikuti tahun depan. Pengajaran mikro pada dasarnya merupakan kegiatan praktik mengajar dengan kelompok kecil dengan mahasiswa sebagai muridnya. Pengajaran mikro dibuat hampir sama dengan situasi kondisi disekolah terutama alat, karena sebelum pengajaran mikro mahasiswa sudah melakukan observasi ke sekolah untuk menentukan metode yang akan digunakan. Selain metode dalam pengajaran mikro diterapkan kurikulum terbaru sehingga ketika di sekolah mahasiswa sudah terbiasa.

##### 2. Observasi Pembelajaran di Kelas



Observasi kegiatan belajar mengajar di kelas bertujuan memberikan pengetahuan dan pemahaman awal tentang kondisi dan karakteristik siswa, baik di dalam maupun di luar kelas secara umum. Selain itu, mahasiswa juga mendapatkan gambaran secara umum tentang metode mengajar guru di kelas serta sikap guru dalam menghadapi tingkah laku siswa di kelas. Sasaran observasi pembelajaran di kelas adalah:

- a. Perangkat Pembelajaran
  - 1) Satuan Pembelajaran
  - 2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- b. Proses Pembelajaran
  - 1) Cara membuka pelajaran
  - 2) Penyajian materi
  - 3) Metode pembelajaran
  - 4) Penggunaan bahasa
  - 5) Cara memotivasi siswa
  - 6) Teknik bertanya
  - 7) Teknik menjawab
  - 8) Teknik penguasaan kelas
  - 9) Penggunaan media
  - 10) Menutup pelajaran
- c. Perilaku Siswa
  - 1) Perilaku siswa di dalam kelas
  - 2) Perilaku siswa di luar kelas
  - 3) Interaksi siswa dengan siswa
  - 4) Interaksi siswa dengan guru

Observasi pembelajaran di kelas tersebut telah sebanyak 2 kali dengan perincian sebagai berikut:

No	Hari/Tanggal	Waktu	Kelas	Materi	Pengampu
1	12 Mei 2015	07.00 - 08.30	XII IIS 2	-Praktik Start	Drs. Tatak Setyono
		08.30 – 09.15	XII MIA 3	Jongkok.	
				-Presentasi kelas	



2	14 Mei 2015	08.30 – 10.00	XII IIS 1	-Praktik Jongkok	Start	Drs.Tatak Setyono
---	-------------	---------------	-----------	---------------------	-------	----------------------

Di luar jadwal tersebut, praktikan juga melakukan observasi fisik/lingkungan sekolah yang dilaksanakan secara individu bagi tiap-tiap mahasiswa peserta PPL selama 4 hari. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui sarana dan prasarana, situasi dan kondisi pendukung kegiatan belajar mengajar, serta perangkat pembelajaran.

### 3. Pembuatan Perangkat Pembelajaran

Pembuatan perangkat pembelajaran dimaksudkan untuk mengoptimalkan proses mengajar adalah menyusun perangkat pembelajaran yang meliputi Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), dan evaluasi sebagai penilaian setelah diberikan materi di kelas maupun di lapangan.

Penyusunan persiapan untuk mengajar selalu dikonsultasikan dengan guru pembimbing dan berkat bimbingannya, penyusunan perangkat pembelajaran tersebut menjadi mudah dan selesai tepat waktu. Adapun perangkat pembelajaran yang telah disusun adalah Buku Kerja Guru(Perangkat Administrasi Guru) I, terdiri dari: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

### 4. Pembekalan PPL

Pembekalan PPL diselenggarakan di kampus FIK Universitas Negeri Yogyakarta. Adapun materi yang disampaikan dalam pembekalan PPL adalah mekanisme pelaksanaan PPL di sekolah, teknik pelaksanaan PPL dan teknik untuk menghadapi sekaligus mengatasi permasalahan yang mungkin akan terjadi selama pelaksanaan PPL.

## B. Pelaksanaan PPL

### 1. Pelaksanaan PPL

Inti kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan adalah keterlibatan mahasiswa PPL dalam kegiatan belajar mengajar dalam kelas maupun diluar kelas. Selama praktik di SMA Negeri 1 Kota Magelang, praktikan mengampu 9 kelas inti yaitu kelas XII MIA 2, XII MIA 3, XII MIA 4, XII MIA 5, XII MIA 6, XII IIS 1, XII IIS 2, XII IIS 3, XII IIS 4. Pelaksanaan kegiatan PPL berupa praktik terbimbing dan mandiri, yang meliputi;





a. Persiapan mengajar

Kegiatan ini meliputi mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk kegiatan mengajar, seperti merencanakan pembagian jadwal mengajar dengan rekan satu jurusan, membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), serta mempersiapkan materi dan alat-alat dalam pembelajaran.

b. Konsultasi dengan guru pembimbing

Dalam setiap kesempatan guru pembimbing memberikan arahan kepada mahasiswa agar melaksanakan PPL dengan baik. Guru pembimbing memberikan gambaran tentang kondisi siswa-siswa SMA Negeri 1 Kota Magelang. Setelah kegiatan KBM selesai, guru pembimbing juga memberikan evaluasi terhadap penampilan dan cara mengajar praktikan. Guru pembimbing memberikan evaluasi dan saran kepada mahasiswa ketika ada beberapa hal yang kurang tepat.

c. Melaksanakan praktik mengajar

Praktik mengajar yang dilakukan secara mandiri dan terbimbing dimulai secara intensif pada tanggal 11 Agustus 2015 sampai 12 September 2015. Selama mengajar di kelas XII MIA 2, XII MIA 3, XII MIA 4, XII MIA 5, XII MIA 6, XII IIS 1, XII IIS 2, XII IIS 3, XII IIS 4, rincian jadwalnya adalah sebagai berikut :

Berikut rincian jadwal mengajar selama PPL di SMA Negeri 1 Kota Magelang :

No	Tanggal	Kelas	Jam ke
1	Senin	XII MIA 4	2,3
		XII MIA 5	4,5
		XII MIA 6	7
2	Selasa	XII IIS 4	1,2
		XII MIA 3	3,4
		XII MIA 2, XII MIA 5,	5,7,9



		XII IIS 2	
3	Rabu, 12 Agustus 2015	XII IIS 3	1,2
		XII MIA 2	1,2
		XII IIS3, XII MIA 4, XII IIS 1, XII IIS 4	5,6,7,9
4	Kamis, 13 Agustus 2015	XII MIA 6	1,2
		XII IIS 1	3,4
5	Jumat, 14 Agustus 2015	XII IIS 4	1,2
		XII MIA 3	5

d. Pendampingan Ektrakurikuler

Ektrakurikuler merupakan tempat belajar siswa-siswi yang belum tentu di dapatkan dalam pembelajaran didalam kelas. Maka di SMA Negeri 1 Kota Magelang setiap anak wajib memiliki 2 ektrakurikuler sehingga setiap siswa tidak hanya berkembang dalam bidang akademik namun juga dalam bidang nonakademik. Beberapa kegiatan ekstra yang ada di SMA Negeri 1 Kota Magelang antara lain : Basket, Bola voli, Teater, Pramuka, PMR, DIS, musik dan masih banyak yang lainnya. Mahasiswa praktikan membantu melatih dalam ektrakurikuler Bola Basket, Bola Voli, Bulutangkis dan Sepak Bola sekaligus berbagi sedikit ilmu yang didapatkan selama kuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.

Berikut jadwal melatih Ekstrakurikuler selama PPL :

No	Hari dan tanggal	Nama Kegiatan	Tempat	Keterangan
1	Senin, 10, 17, 24, 31 Agustus 2015 dan 7 September 2015	Sepak bola	Lapangan sepak bola Panca Arga	Latihan persiapan POPDA SMA tingkat kota Magelang



2	Selasa,18,25 Agustus 2015	Bola Voli	Lapangan voli SMAN 1 Kota Magelang	Latihan persiapan POPDA SMA tingkat kota Magelang
3	Rabu,12,26 Agustus 2015 dan 9 September 2015	Bulutangkis	Balai kelurahan Kemirirejo	
4	Kamis,13,20 Agustus 2015 dan 10 September 2015	Bola Basket	Lapangan bola basket SMAN 1 Kota Magelang	Latihan persiapan POPDA SMA tingkat kota Magelang

e. Penggunaan Metode

Metode yang digunakan dalam proses pembelajaran selama 5 minggu tersebut bervariasi, antara lain:

1) Metode Demonstrasi

Mahasiswa pratikan menjelaskan dengan media gambar dan mempraktikan tentang materi yang telah disiapkan. Dengan metode ini, pratikan menjelaskan dan peserta didik memperhatikan. Dan sesekali peserta didik diselingi dengan pertanyaan.

2) Metode Komando

Komando dapat untuk mengatur formasi peserta didik dalam pembelajaran.

3) Metode latihan/drill

Mahasiswa pratikan memberikan formasi-formasi yang menarik kepada peserta didik agar peserta didik lebih mahir dalam melakukan kegiatan tersebut.



4) Metode TGFU

Teaching Games for Understanding merupakan metode pembelajaran yang menekankan pada games untuk mencapai indikator. Mahasiswa memberikan pembelajaran penjas melalui game.

5) Presentasi dan diskusi

Mahasiswa membuat sebuah kasus untuk didiskusikan oleh siswa

Secara umum, praktik mengajar di lapangan maupun dikelas dapat berjalan lancar, namun dalam pelaksanaannya ada faktor pendukung dan faktor penghambat kelancaran proses KBM, yaitu :

1. Faktor Pendukung

- a. Suasana KBM tidak tegang dan tidak membosankan, terlebih lagi dalam pembelajaran penjasorkes banyak menggunakan permainan.
- b. Penguasaan materi pelajaran oleh mahasiswa praktik sebagai faktor yang sangat mendukung.
- c. Hampir mayoritas peserta didik menyukai mata pelajaran PJOK

2. Faktor Penghambat

- a. Peserta didik banyak yang bermain sendiri pada saat diberi bola untuk melakukan suatu pembelajaran.
- b. Peserta didik sulit untuk mematuhi perintah saat diminta untuk berbaris.
- c. Ada beberapa kelas yang kurang antusias terutama kelas dengan jumlah perempuan yang lebih dominan daripada laki-laki.

3. Solusi

- a. Mahasiswa praktik berusaha mengikuti apa yang peserta didik inginkan di awal pertemuan sehingga ketika sudah mengenal peserta didik lebih dekat mulai menyampaikan materi yang mungkin peserta didik tidak suka.

Selain itu sehingga kita dapat mengetahui mana peserta didik yang kurang mampu mengikuti mana yang sudah bisa mengikuti pelajaran dengan baik dan juga yang antusias dan tidak.



- b. Mahasiswa praktikan menegur peserta didik yang tidak memperhatikan pembelajaran, namun secara halus supaya peserta didik tidak merasa takut.
- c. Mahasiswa memberikan semangat kepada peserta didik yang melakukan aktivitas yang benar sesuai dengan perintah guru. Semangat berupa kata, misalnya “bagus, hebat, dll”.

Demikianlah beberapa analisis yang dapat praktikan berikan selama pelaksanaan PPL di SMA Negeri 1 Kota Magelang. Meskipun secara keseluruhan hal tersebut tidak dapat seluruhnya terlaksana dengan baik dan tepat waktu, karena praktikan masih dalam tahapan belajar untuk menemukan rasa menjadi pengajar yang profesional tentu kesalahan menjadi bagian yang akan ditemui setiap waktu.

f. Penyusunan laporan PPL

Laporan yang disusun oleh praktikan adalah laporan yang telah disesuaikan dengan pokok-pokok atau garis besar yang telah ditentukan oleh Universitas Negeri Yogyakarta mengenai apa yang dilakukan praktikan selama PPL di SMA Negeri 1 Kota Magelang dan atas bimbingan dosen pembimbing PPL.

### C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan refleksi

Selama proses mengajar, praktikan telah mendapatkan banyak sekali pengetahuan dan pengalaman yang belum pernah didapatkan dalam perkuliahan yang tentunya sangat berharga. Berbagai karakter peserta didik yang khas memberi pelajaran lebih kepada praktikan, bahwa setiap peserta didik belum tentu cocok dengan metode tertentu. Artinya, praktikan harus benar-benar mengetahui karakteristik setiap peserta didik maupun setiap kelas sebagai alat untuk menentukan metode mengajar, sehingga metode yang diterapkan cocok dan tidak menyulitkan para peserta didik untuk memahami materi. Praktikan juga harus menentukan kontrak belajar dengan peserta didik diawal pertemuan. Sehingga ketika peserta didik melakukan pelanggaran akan mengetahui konsekuensinya sendiri. Secara rinci, adapun hasil yang diperoleh selama mahasiswa melakukan praktik mengajar adalah sebagai berikut :

- 1. Mahasiswa dapat berlatih membuat dan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran untuk setiap materi pokok.



2. Mahasiswa belajar untuk mengembangkan materi, media dan sumber pembelajaran, serta belajar merancang strategi pembelajaran.
3. Mahasiswa belajar menetapkan tujuan dan bahan pembelajaran.
4. Mahasiswa belajar untuk memilih serta mengorganisasikan materi, media dan sumber belajar.
5. Mahasiswa belajar untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar dan mengelola kelas.
6. Mahasiswa mendapatkan pengalaman dalam hal ketrampilan mengajar, seperti pengelolaan tugas-tugas rutin, pengelolaan waktu, komunikasi dengan peserta didik, serta mendemonstrasikan metode belajar.
7. Mahasiswa berlatih melaksanakan evaluasi dan penilaian hasil belajar.
8. Mahasiswa belajar mengembangkan keahlian olahraganya dalam ekstrakurikuler.

Berdasarkan hasil kegiatan praktik mengajar di kelas, mahasiswa mendapat ilmu berharga, yaitu perlunya rencana dan persiapan yang matang untuk mengajar dengan baik serta pentingnya rasa bersabar dalam menghadapi berbagai macam karakter peserta didik.

Selama mengajar, praktikan berusaha menerapkan metode-metode yang tidak monoton, yakni dengan mengganti metode tiap materi yang berbeda, menonton video, bahkan melalui pengaplikasian game-game sederhana yang mampu mempermudah peserta didik dalam memahami pelajaran yang diberikan.

### **1. Refleksi Selama Kegiatan PPL**

Dari pengalaman yang didapatkan selama mengajar, didasari peserta didik yang dalam tingkatan kecerdasan yang hampir sama semua. Terkadang hambatan adalah ketika sudah masuk pembelajaran pendidikan jasmani mereka masih sibuk dengan tugas pelajaran lain, bahkan saat presentasi mereka sibuk dengan ulangan di jam berikutnya, dan ada juga yang masih asyik dengan gadgetnya.

Hambatan-hambatan yang ditemui praktikan dapat bersifat internal dan eksternal, yaitu antara lain persiapan kegiatan PPL sering kali terasa kurang optimal karena berkaitan dengan keterbatasan waktu PPL yang hanya satu bulan. Karena dalam satu semester khusus mahasiswa hanya di bebani waktu 1 bulan, maka pelaksanaan PPL kurang maksimal dengan keterbatasan waktu tersebut. Untuk mengatasi permasalahan tersebut praktikan berusaha semaksimal mungkin untuk



mengoptimalkan proses pengajaran dengan membagi waktu serta pemenuhan jam pengajaran agar maksimal. Dalam kegiatan belajar mengajar di lapangan, praktikan berusaha memberi perhatian khusus kepada peserta didik yang membuat gaduh suasana dilapangan pada saat ada instruksi dari praktikan.

Dari hasil praktik PPL ini praktikan memperoleh pengalaman mengajar, pengalaman belajar menjadi bekal dalam rangka menjadi guru yang benar-benar berguna dalam kecerdasan peserta didik . Kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan tidak terlepas dari persiapan yang dilakukan oleh praktikan. Selain itu bimbingan dari Bapak Drs.Tatak Setyono selaku guru pembimbing sekaligus guru olahraga, dan bapak Fathan Nurcahyo, M.Or selaku dosen pembimbing lapangan PPL di SMA Negeri 1 Kota Magelang. Tidak lupa rekan–rekan PPL yang juga turut menyumbang keberhasilan serta kelancaran pelaksanaan praktik mengajar.



### **BAB III**

#### **PENUTUP**

##### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan kegiatan PPL yang telah dilaksanakan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Pelaksanaan PPL, memberikan pengalaman yang sangat berharga kepada mahasiswa untuk membentuk profesionalisme guru.
- b. PPL memberikan gambaran yang nyata bagi mahasiswa mengenai dunia pendidikan sekolah
- c. PPL memberikan kesempatan belajar singkat dan nyata mahasiswa dalam dunia pendidikan yang sesungguhnya.
- d. PPL memperluas wawasan mahasiswa tentang tugas tenaga pendidik, tidak hanya mengajar tetapi mahasiswa belajar untuk tertib dalam administrasi kependidikan.

##### **B. Saran**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sangat berarti bagi praktikan program studi kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Namun ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh pihak yang terkait, antara lain :

###### **1. Bagi Sekolah**

- a. Perawatan sarana olahraga seperti bola basket, bola voli dan bola sepak yang selalu hilang, baik saat pembelajaran maupun saat ekstrakurikuler, peluru, lembing, cakram yang berantakan dan tidak tertata dengan semestinya, pompa untuk bola dan meteran yang sudah rusak.
- b. Perlunya manajerial yang optimal terutama dalam mengatur padatnya event-event non akademis di SMA Negeri 1 Kota Magelang
- c. Perlu adanya koordinasi yang baik antara pihak sekolah dengan peserta didik dalam setiap penyelenggaraan kegiatan yang melibatkan sekolah.
- d. Lebih meningkatkan kerjasama antara pihak sekolah baik guru, peserta didik, ataupun karyawan dengan mahasiswa PPL.





## 2. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta

- a. Mempertimbangkan kembali kebijakan waktu pelaksanaan PPL, agar waktu efektif kuliah semester berikutnya tidak terpotong oleh kegiatan PPL, dan mahasiswa praktikan dapat mengikuti kuliah sesuai dengan jadwal semester berikutnya.
- b. Perlu adanya koordinasi yang baik antara pihak Universitas (UPPL) dengan sekolah mengenai berbagai mekanisme yang berhubungan dengan kegiatan PPL, sehingga dapat saling memahami kepentingan masing-masing antara kedua belah pihak.
- c. Perlu optimalisasi penyusunan laporan dalam bentuk contoh baku (tidak hanya sekedar kerangka laporan) sehingga praktikan dan Tim tidak kebingungan dalam menyusun laporan.
- d. Perlu mempertimbangkan lagi dalam pelaksanaan PPL yang hanya satu bulan tentunya kurang optimal dalam pelaksanaan kegiatan PPL karena keterbatasan waktu.
- e. Pemberian pembekalan tidak hanya sekali sehingga mahasiswa tidak kebingungan saat melakukan PPL, kami tidak hanya butuh buku panduan tetapi juga arahan yang jelas.

## 3. Bagi Mahasiswa Praktikan

- a. Lebih mempersiapkan materi maupun mental, dan menambah wawasan serta menguasai materi dengan baik agar materi dapat tersampaikan dengan optimal.
- b. Lebih melakukan pendekatan yang *friendly* kepada peserta didik.
- c. Menjadi teladan yang baik baik dalam proses pembelajaran maupun diluar proses pembelajaran.
- d. Belajar tidak hanya teori saja tetapi berusaha membuat yang lebih menarik sehingga peserta didik senang dan lebih cepat menerima.
- e. Harus mampu menjalin hubungan baik dengan peserta didik baik personal maupun interpersonal.
- f. Harus mudah dalam berkomunikasi dengan semua warga sekolah.
- g. Meningkatkan komunikasi yang baik dengan mahasiswa praktikan yang lain.



---

### DAFTAR PUSTAKA

- TIM PP PPL dan PKL . 2012. *Panduan Pengajaran Mikro Tahun 2015*. Yogyakarta:  
TIM PP PPL dan PKL Universitas Negeri Yogyakarta.
- TIM PP PPL dan PKL. 2012. *Panduan PPL UNY 2015*. Yogyakarta: TIM PP PPL  
dan PKL Universitas Negeri Yogyakarta.



# LAMPIRAN



PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
TAHUN 2015



HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, kami pembimbing PPL di SMA Negeri 1 Kota Magelang dengan sesungguhnya menyatakan bahwa mahasiswa yang tersebut di bawah ini:

Nama : Vistor Syapri Maulana  
NIM : 12601241010  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Magelang dari tanggal 10 Agustus 2015 sampai 12 September 2015. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Magelang, 12 September 2015

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Fathan Nurcahyo, M.Or  
NIP. 19820711 200812 1 003

Drs. Tatak Setyono  
NIP. 19551215 199103 1 017

Mengesahkan,

Kepala SMA Negeri 1 Magelang

Koordinator PPL



Drs. Nurcahyo Wibowo, M.Pd.  
NIP. 19641204 199512 1 001

Sumarsono, S.Pd., M.Eng.  
NIP.19710314 199702 1 004



---

## KATA PENGANTAR

Rasa syukur saya haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesehatan dan nikmat yang tiada batas kepada setiap manusia, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan laporan PPL dengan lancar dan sukses walaupun ada beberapa hambatan.

Penulisan laporan PPL ini merupakan salah satu dari beberapa program yang dilakukan dalam PPL yang wajib ditempuh oleh setiap mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta program S1-Kependidikan. Program PPL dilaksanakan selama 1(satu) bulan dari tanggal 10 Agustus sampai 12 September 2015 di SMA Negeri 1 Kota Magelang.

Laporan PPL ini terdiri dari semua program kegiatan yang telah dilaksanakan selama PPL di SMA Negeri 1 Kota Magelang. Selain itu, laporan ini juga berisi mengenai rincian anggaran dana serta lampiran kegiatan selama praktek mengajar di SMA Negeri 1 Kota Magelang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini telah banyak menerima bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung dan memberikan doa terbaiknya selama saya menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Kepala LPPM Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Fathan Nurcahyo, M. Or selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan pembekalan kepada kami sebelum diterjunkan ke lapangan.
4. Drs. Sucahyo Wibowo M.Pd, selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kota Magelang, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan PPL di SMA Negeri 1 Kota Magelang.
5. Sumarsono, S.Pd., M.Eng, selaku koordinator PPL atas kesetiaannya untuk membimbing kami selama pelaksanaan PPL berlangsung.
6. Supriyono, S.Pd. selaku guru pembimbing selama saya belajar mengajar di SMA Negeri 1 Kota Magelang.
7. Teman-teman kelompok PPL SMA Negeri 1 Kota Magelang yang sangat kompak dan luar biasa.



PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
TAHUN 2015



8. Siswa-siswi SMA Negeri 1 Kota Magelang yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam program-program PPL UNY.
9. Semua pihak yang telah membantu kami dalam penyusunan laporan PPL ini.

Penulis telah berusaha maksimal dalam penyusunan laporan ini, namun jika masih ada kekurangan penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun yang berguna untuk menyempurnakan laporan ini, sehingga kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Kota Magelang ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Tentunya dapat bermanfaat untuk orang banyak tidak hanya bagi penulis sendiri.

Yogyakarta, 12 September 2015

Vistor Syapri Maulana  
NIM. 12601241010





## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	v
Abstrak .....	vi
BAB I. Pendahuluan	
A. Analisis Situasi .....	7
B. Rancangan Program PPL.....	11
BAB II. Persiapan, Pelaksanaan, dan Analisi Hasil	
A. Persiapan .....	13
B. Pelaksanaan Program PPL .....	15
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi .....	20
BAB III. Penutup	
A. Kesimpulan .....	23
B. Saran .....	23
Daftar Pustaka .....	25
Lampiran .....	26
a. Kalender Pendidikan	
b. Matrik Program Kerja	
c. Observasi Kelas	
d. Observasi Sekolah	
e. Laporan Mingguan	
f. Agenda Mengajar	
g. Silabus	
h. Daftar Hadir Siswa	
i. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	



## ABSTRAK

Disusun Oleh:

**Vistor Syapri Maulana**

**12601241010**

**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta Semester Khusus Tahun 2015 yang berlokasi di SMA Negeri 1 Kota Magelang mulai dilaksanakan pada minggu ketiga bulan Agustus 2015 sampai dengan minggu kedua bulan September 2015. Praktikan adalah mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang melakukan praktik mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Kota Magelang. Kegiatan praktik mengajar dilaksanakan oleh praktikan di kelas XII MIA 2, XII MIA 3, XII MIA 4, XII MIA 5, XII MIA 6, XII IIS 1, XII IIS 2, XII IIS 3, XII IIS 4.

Ada beberapa program kerja PPL yang di programkan oleh praktikan antara lain pelaksanaan piket salam pagi, guru piket, dan perpustakaan. Sedangkan untuk program PPL individu adalah penyusunan perangkat administrasi mengajar (yang terdiri dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), Silabus, dan lain-lain, Lembar Kerja Siswa, media pembelajaran, praktik mengajar terbimbing dan mandiri, serta menyusun dan mengembangkan instrumen evaluasi berupa soal ulangan, kisi – kisi dan rubrik penilaian.

Program-program PPL yang telah direncanakan oleh praktikan dapat berjalan dengan baik, namun beberapa hambatan timbul selama proses pelaksanaan program PPL. Beberapa hambatan tersebut antara lain: banyaknya kegiatan di sekolah yang banyak menyita waktu praktik mengajar dan kurangnya kemampuan(ketrampilan) gerak yang terdapat di sekolah tersebut. Tetapi praktikan selalu berusaha untuk mengurangi hambatan yang muncul, sehingga program PPL dapat terlaksana dengan baik.

Dengan adanya kegiatan PPL, praktikan mendapat bekal, pengalaman dan gambaran yang nyata tentang kegiatan dalam proses pembelajaran. Seperti halnya, kerjasama, kerja keras, kedisiplinan, tenaga, dana dan waktu sangatlah mendukung terlaksananya program-program PPL dengan baik.

*Kata Kunci : Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi(PJKR), Program Kerja, SMA Negeri 1 Kota Magelang*





PEMERINTAH KOTA MAGELANG  
DINAS PENDIDIKAN  
SMA NEGERI 1 MAGELANG

Jl Cepaka 1, Magelang, 56122, telepon / faksimili (0293) 362531

KALENDER PENDIDIKAN  
TAHUN PELAJARAN 2015 / 2016

<b>JULI 2015</b> M 5 12 19 26 S 6 13 20 27 S 7 14 21 28 R 1 8 15 22 29 K 2 9 16 23 30 J 3 10 17 24 31 S 4 11 18 25	<b>AGUSTUS 2015</b> M 2 9 16 23 30 S 3 10 17 24 31 S 4 11 18 25 R 5 12 19 26 K 6 13 20 27 J 7 14 21 28 S 1 8 15 22 29	<b>SEPTEMBER 2015</b> M 6 13 20 27 S 7 14 21 28 S 1 8 15 22 29 R 2 9 16 23 30 K 3 10 17 24 J 4 11 18 25 S 5 12 19 26	<b>OKTOBER 2015</b> M 4 11 18 25 S 5 12 19 26 S 6 13 20 27 R 7 14 21 28 K 1 8 15 22 29 J 2 9 16 23 30 S 3 10 17 24 31	<b>NOVEMBER 2015</b> M 1 8 15 22 29 S 2 9 16 23 30 S 3 10 17 24 R 4 11 18 25 K 5 12 19 26 J 6 13 20 27 S 7 14 21 28	<b>DESEMBER 2015</b> M 6 13 20 27 S 7 14 21 28 S 1 8 15 22 29 R 2 9 16 23 30 K 3 10 17 24 31 J 4 11 18 25 S 5 12 19 26
<b>JANUARI 2016</b> M 3 10 17 24 31 S 4 11 18 25 S 5 12 19 26 R 6 13 20 27 K 7 14 21 28 J 1 8 15 22 29 S 2 9 16 23 30	<b>FEBRUARI 2016</b> M 7 14 21 28 S 1 8 15 22 29 S 2 9 16 23 30 R 3 10 17 24 25 K 4 11 18 25 26 J 5 12 19 26 27 S 6 13 20 27 28	<b>MARET 2016</b> M 6 13 20 27 S 7 14 21 28 S 1 8 15 22 29 R 2 9 16 23 30 K 3 10 17 24 31 J 4 11 18 25 S 5 12 19 26	<b>APRIL 2016</b> M 3 10 17 24 S 11 18 25 S 12 19 26 R 13 20 27 K 14 21 28 J 1 8 15 22 29 S 2 9 16 23 30	<b>MEI 2016</b> M 1 8 15 22 29 S 2 9 16 23 30 S 3 10 17 24 31 R 4 11 18 25 K 5 12 19 26 J 6 13 27 S 7 14 21 28	<b>JUNI 2016</b> M 5 12 19 26 S 13 20 27 S 21 28 R 8 15 22 29 K 9 16 23 30 J 10 24 S 11 25

- Seleksi Peminatan kelas X
- Raker pembagian tugas Tahun pelajaran 2015/2016
- Hari pertama masuk sekolah
- Libur Sebelum Hari Raya Hari Raya Idul Fitri 1436 H
- Libur Hari Raya Hari Raya Idul Fitri 1436 H
- Libur Setelah Hari Raya Hari Raya Idul Fitri 1436 H
- Halal Bi Halal
- Kelas X MAPTA Pramuka
- IHT Kurikulum (Peny. RPP, Bahan Ajar & Penilaian)
- Upacara Hari Pramuka
- Upacara HUT Kemerdekaan RI
- Pembent. Panitia UI. Mid Smter 1
- Libur Hari Raya Idul Adha/10 Dzulhijah 1436 H
- Pelaksanaan UI. Mid Smtr 1 dan Koreksi
- Study Lapangan Kelas X

- Libur Tahun Baru Hijriah (1 Muharam)
- Pembagian hasil Ulangan Mid SMTR 1
- Upacara Hari Sumpah Pemuda
- Pembentukan Panitia UI SMTR 1
- Mulai Penambahan Jam ke 0 Kelas XII
- Upacara Hari Pahlawan
- Pelaksanaan UL. Smtr 1
- Class Meeting (Kesiswaan)
- Penerimaan rapor SMTR 1
- Libur SMTR 1
- Hari Pertama masuk
- Penambahan Jam Ke - 0 ke-2
- Pelaksanaan Tryout 1
- Ujian Praktik kelas XII
- Jam ke-0 smtr 2 tahap 2

- Pelaksanaan Tryout 2
- Pelaksanaan Ujian Sekolah
- Pelaksanaan MID 2
- Penambahan Jam ke 0 ke -3
- Ujian Nasional
- Upacara HARDIKNAS
- Upacara Hari Kebangkitan Nasional
- Ulangan semester genap
- Ulangan Susulan Semester Genap
- Rapat Pra Penegas
- Rapat Penegas
- Penerimaan buku hasil belajar
- Libur Akhir Semester

Mengetahui,  
Kepala SMA Negeri 1 Magelang  
Drs. Sucahyo Wibowo, M.Pd  
NIP. 19641204 199512 1 001



## MATRIK PROGRAM KERJA PPL/MAGANG III UNY

**TAHUN 2015**

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

NOMOR LOKASI	:
NAMA SEKOLAH/LEMBAGA	: SMA NEGERI 1 MAGELANG
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA	: Jalan Cepaka Nomor 1 Kota Magelang

NO	PROGRAM/KEGIATAN PPL/MAGANG III	JUMLAH JAM PER MINGGU					JML JAM
		I	II	III	IV	V	
	<b>Penentuan Minggu Efektif</b>						
<b>1</b>	<b>Observasi Kelas</b>						
	i. Persiapan	1					1
	ii. Pelaksanaan	2					2
<b>2</b>	<b>Konsultasi dengan pihak sekolah</b>	1					1
<b>3</b>	<b>Pembuatan Matrik Program Kerja</b>						
	i. Persiapan	2					2
	ii. Pelaksanaan	4					4
<b>4</b>	<b>Display Matrik ke Sekolah</b>	1	1				1
	<b>Program non mengajar</b>						
<b>1</b>	<b>Upacara Rutin</b>						
	i. Persiapan	1		1	1	1	4
	ii. Pelaksanaan	1		1	1	1	4

<b>2</b>	<b>Peringatan Kemerdekaan</b>						
	a. Upacara Kemerdekaan						
	i. Persiapan		1				1
	ii. Pelaksanaan		1				1
<b>3</b>	<b>Perpustakaan</b>	1					1
<b>4</b>	<b>Jalan Sehat</b>	4		1	1	1	7
<b>5</b>	<b>Ektrakurikuler</b>						
	<b>5.1.</b> Sepak bola	2	2	2	2	2	10
	<b>5.2.</b> Bulutangkis	2		2		2	6
	<b>5.3.</b> Bola Basket	2	2			2	6
	<b>5.4.</b> Bola Voli		2	2		2	6
<b>6</b>	<b>Piket Sekolah</b>	2	2	2	2	2	8
<b>7</b>	<b>Rapat Kelompok</b>	2	2	2	2	2	10
	<b>Program Mengajar</b>						
<b>1</b>	<b>Penyusunan RPP</b>						
	i. Persiapan	1	1	1			3
	ii. Pelaksanaan	2	2	2	2		8
	iii. Evaluasi		1	1			2
<b>2</b>	<b>Penyusunan Media/Bahan Ajar</b>						
	i. Persiapan	1	1				2
	ii. Pelaksanaan	2	1	2	1		6
	iii. Evaluasi			1	1	1	3
<b>3</b>	<b>Pelaksanaan Pembelajaran</b>						
	i. Persiapan	1	1	1	1	1	5
	ii. Pelaksanaan	7	27	20	27	27	108
	iii. Evaluasi	1	1	1	1	1	5



1	Evaluasi PPL			2	2	2	6
2	Pembuatan Laporan PPL				4	4	8
	JUMLAH JAM						231

Mengetahui,



Ketapa Sekolah SMA 1 Magelang

Drs. Sucahyo Wibowo M.Pd  
NIP.19641204 199512 1 001

Dosen Pembimbing Lapangan  
PPL

Fattan Nurcahyo .M.Or  
NIP.19820711 200812 1 003

Yang Membuat

Vistor Syapri Maulana  
12601241010



Universitas Negeri  
Yogyakarta

FORMAT OBSERVASI  
PEMBELAJARAN DI KELAS  
DAN  
OBSERVASI PESERTA DIDIK

NPma.1  
Untuk Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : Vistor Syapri Maulana PUKUL : 07.00 – 09.15  
NO MAHASISWA : 12601241010 TEMPAT PRAKTIK : SMA Negeri 1 Kota Magelang  
TGL OBSERVASI : 12 Mei 2015 FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No.	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A.	Perangkat Pembelajaran	
	1. Silabus	Ada
	2. Rencana Pembelajaran (RP)	Ada
B.	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka Pelajaran	1. Untuk membuka pelajaran guru mengucapkan salam kepada peserta didik kemudian guru mengecek kehadiran peserta didik di kelas. 2. Guru membuat permainan di dalam kelas untuk membuat peserta didik fokus dengan materi yang akan disampaikan 3. Guru menjelaskan materi pembelajaran hari ini.
	2. Penyajian Materi	1. Penyajian materi dilakukan dengan bentuk menjelaskan langsung kepada peserta didik. 2. Guru memberikan pertanyaan langsung kepada peserta didik untuk di diskusikan
	3. Metode Pembelajaran	1. Metode pembelajaran yang digunakan oleh guru adalah metode ceramah 2. Siswa diajak untuk berperan aktif sehingga suasana proses pembelajaran sangat santai tapi serius.
	4. Penggunaan Bahasa	Guru menggunakan Bahasa Indonesia.
	5. Penggunaan Waktu	Alokasi waktu saat menyampaikan materi tentang kebugaran jasmani sudah tepat dengan pelaksanaanya
	6. Gerak	Guru sesekali berjalan ke arah peserta didik dan menulis di <i>whiteboard</i> .
	7. Cara Memotivasi Siswa	1. Dalam hal memotivasi peserta didik, guru melakukan penyajian pelajaran secara santai tetapi serius sehingga peserta didik merasa termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran. 2. Guru melakukan pendekatan kepada peserta didik dan memotivasi peserta didik.



Universitas Negeri  
Yogyakarta

**FORMAT OBSERVASI  
PEMBELAJARAN DI KELAS  
DAN  
OBSERVASI PESERTA DIDIK**

**NPma.1**

Untuk Mahasiswa



Universitas Negeri  
Yogyakarta

**FORMAT OBSERVASI  
PEMBELAJARAN DI KELAS  
DAN  
OBSERVASI PESERTA DIDIK**

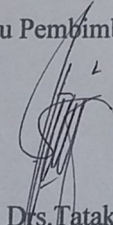
**NPma.1**

Untuk Mahasiswa

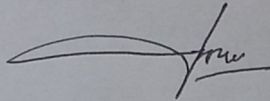
		kepada seluruh peserta didik untuk berfikir dahulu kemudian menunjuk salah satu peserta didik jika tidak ada peserta didik untuk menjawab pertanyaan.
	9. Teknik Penguasaan Kelas	Teknik penguasaan kelas adalah dengan cara mengusahakan agar peserta didik dalam suasana santai tetapi serius dengan demikian peserta didik dengan sendirinya tertib untuk mengikuti proses pembelajaran
	10. Penggunaan Media	Media pembelajaran yang digunakan adalah papan tulis dan spidol untuk menjelaskan inti pembelajaran.
	11. Bentuk dan Cara Evaluasi	Guru melakukan evaluasi dengan cara menanyakan apakah peserta didik sudah paham atau belum tentang materi yang disampaikan oleh guru.
	12. Menutup Pelajaran	1. Untuk menutup pelajaran, guru mengucapkan salam. 2. Kemudian guru mengingatkan kepada peserta didik supaya belajar di rumah dan mengulangi pelajaran yang baru disampaikan agar pada saat guru akan mereview kembali pada pertemuan berikutnya siswa mengerti.
<b>C.</b>	<b>Perilaku peserta didik</b>	
	Perilaku peserta didik di dalam kelas	Kondisi peserta didik cukup tenang di dalam kelas. Kemudian saat melakukan presensi peserta didik tenang mendengar guru. Saat guru memberikan materi kemudian memberikan pertanyaan pada peserta didik, beberapa peserta didik menjawab dengan jawaban yang berbeda beda jawaban dari soal.

Magelang , 12 Mei 2015

Guru Pembimbing Lapangan

  
Drs. Tatak Setyono  
NIP. 19651215 199103 1 017

Mahasiswa PPL,

  
Vistor Syapri Maulana  
NIM. 12601241010





Universitas Negeri Yogyakarta

# FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

Npma.2

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Kota  
Magelang

Nama Mahasiswa : Vistor syapri Maulana  
NIM : 12601241010

Alamat Sekolah : Jalan Cepaka 1 , Kota  
Magelang

Fak/Jur/Prodi : FIK/ POR/ PJKR

No.	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1.	Kondisi Fisik Sekolah	SMA Negeri 1 Kota Magelang merupakan sekolah terfavorit Kota Magelang dan merupakan salah satu SMA terbaik yang ada di povinsi jawa tengah. Kondisi gedung sekolah terawat dan sangat memenuhi syarat untuk digunakan dalam kegiatan pembelajaran. SMA Negeri 1 Kota Magelang ini terbilang cukup strategis namun mudah ditemukan , berlokasi di jalan cepaka 1 , di depan rumah dinas walikota Magelang, dan juga dekat dengan tempat wisata yang terkenal di kota Magelang , yakni Taman Kyai Langgeng.	
2.	Potensi Peserta didik	Peserta didik yang diterima di sekolah ini merupakan peserta didik unggulan yang pendaftarannya melalui seleksi nilai yang diadakan secara langsung oleh pihak sekolah. Adanya seleksi ini merupakan hal yang cukup berpengaruh kepada peserta didik terkait dengan pembagian kelas. Kelas di SMA Negeri 1 Kota Magelang terdiri dari kelas dengan jurusan MIA ( Matematika Ilmu Alam ) dan IIS (Ilmu-ilmu Sosial ). Untuk kelas jurusan MIA , dimulai dari MIA 1 sampai dengan MIA 6, sedangkan dengan IIS dimulai dari IIS 1 sampai dengan IIS 4.	
3.	Potensi Guru	Di SMA Negeri 1 Kota Magelang, terdapat 65	

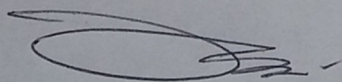
No.	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
		Guru Bidang Studi.	
4.	Potensi Karyawan		
5.	Fasilitas KBM, Media	Media yang tersedia dan digunakan diantaranya komputer, LCD, proyektor, alat musik, aula , lapangan bola basket , lapangan bola voli, whiteboard, penghapus , penggaris dll	
6.	Perpustakaan	Fasilitas penunjang perpustakaan diantaranya yaitu komputer. Koleksi buku perpustakaan pun beragam antara lain buku pelajaran, buku bacaan, novel, kamus, ensiklopedia, majalah, koran, dan juga tersedia koneksi internet yang memfasilitasi guru dan peserta didik untuk mengakses berbagai informasi dari berbagai sumber.	
7.	Laboratorium	Ruangan laboratorium di SMA Negeri 1 Kota Magelang dapat dikategorikan baik. Sarana dan prasarana di ruangan ini sangat menunjang para peserta didik dalam melaksanakan kegiatan belajar. Ruang laboratorium terdiri dari Ruang Laboratorium Komputer, Ruang Laboratorium fisika, Ruang Laboratorium kimia, Ruang Laboratorium multimedia, dan Ruang Laboratorium bahasa.	
8.	Bimbingan Konseling	Terdapat Bimbingan Konseling (BK) di sekolah yang berfungsi sebagai media untuk pembinaan dan mediasi peserta didik maupun guru atau karyawan. Layanan bimbingan dapat secara individu, kelompok, atau pun klasikal. Adapun karyawan di BK berjumlah 5 orang. Pelaporan permasalahan bisa secara langsung atau bisa melalui email, SMS dan sebagainya. Sarana dan prasarana mendukung terhadap pelaksanaan bimbingan, yakni tersedianya ruangan khusus untuk berkonsultasi di kantor BK.	
9.	Bimbingan Belajar	Bimbingan belajar merupakan program kerja dari	



No.	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
		sekolah kepada peserta didik yang dialokasikan untuk memberikan tambahan jam pelajaran bagi peserta didik	
10.	Ekstrakurikuler (Pramuka, PMR, Basket, bola voli, sepak bola, bulutangkis, sibema, gladiool choir , TUB-BB dsb)	Terdapat beberapa jenis ekstrakurikuler di sekolah ini. Minat para peserta didik dalam mengikuti ekstrakurikuler cukup tinggi sehingga keseluruhan ekstrakurikuler di sekolah ini berjalan dengan baik. Sebagian besar ekstrakurikuler di sekolah ini juga pernah memenangkan kejuaraan-kejuaraan. Ada beberapa macam ekstrakurikuler untuk olahraga di SMA Negeri 1 Magelang antara lain: Sepak bola , bola voli , bola basket , dan bulutangkis. Antusiasme dan partisipasi peserta didik dalam mengikuti ekstrakurikuler pun terbilang cukup banyak.	
11.	MPK dan OSIS	MPK (Musyawarah Perwakilan Kelas) dan OSIS (Organisasi Siswa Intra Sekolah) di sekolah ini berjalan cukup baik. Pengurus inti OSIS berasal dari peserta didik kelas XII dan kelas XI dan kelas X yang terpilih melalui seleksi.	
12.	Organisasi dan Fasilitas UKS	Keberadaan UKS sudah berjalan dengan baik di sekolah ini. Sesuai fungsinya, UKS memberikan pertolongan pertama pada peserta didik yang sakit. Kondisi ruangan sangat bersih , terdapat kasur untuk beristirahat bagi peserta didik yang sedang sakit. Namun sayangnya ketika melakukan observasi kotak P3K dan obat-obatan di UKS kurang memadai , peserta didik harus menghubungi koordinator ruang UKS apabila membutuhkan obat.	

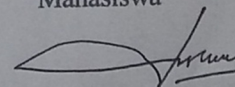
No.	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
		sesuai dengan standar yang telah ditentukan.	
14.	SIBEMA ( Redaksi Berita Smansa )	Sibema ( Redaksi Berita Smansa) sudah berjalan dengan baik, membuat berita terkait segala aktivitas atau yang terjadi di Smansa dan ditempelkan di Mading yang berada di sekolah.	
15.	Ruang Kelas	Terdapat 30 ruang kelas di SMA N 1 Magelang ini , masing – masing 10 ruang untuk kelas X , XI , dan XII.	
16.	Koperasi Peserta didik	Koperasi peserta didik di sekolah ini selain sebagai tempat untuk membeli keperluan-keperluan sekolah juga sebagai tempat peserta didik mempraktikan ilmu ekonomi / kewirausahaan yang mereka dapat di kelas. Peserta didik menjaga koperasi saat istirahat sekolah dan sesuai dengan piket mereka.	
17.	Tempat Ibadah	terdapat sebuah masjid yang cukup besar, terletak tepat diatas parkir tamu sekolah. Di dalam masjid terdapat Al-Qur'an, buku-buku islami, dan juga mukena. Selain itu juga terdapat mading dengan artikel-artikel islami.	
18.	Kesehatan Lingkungan	Kebersihan lingkungan di sekolah sangat terjaga dengan baik , penjaga sekolah dan petugas kebersihan bekerja sangat baik dengan membersihkan seluruh halaman , ruang kelas, jalan menuju ruang guru , parkir , ruang kelas , lab. Dll. Hanya saja di beberapa kelas masih banyak sampah yang menumpuk di dalam ruang kelas.	

Koordinator PPL Sekolah



Sumarsono, S.Pd., M.Eng.  
NIP. 19710314 199702 1 004

Mahasiswa



Vistor Syapri Maulana  
NIM. 12601241010



Universitas Negeri Yogyakarta

F02

Kelompok Mahasiswa

### LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin 10 Agustus 2015	Mendampingi guru pembimbing mengajar PJOK dan pendidikan kesehatan.  Konsultasi dengan guru pembimbing terkait dengan RPP  Pendampingan ekstrakurikuler sepak bola	Pendampingan guru mengajar di lapangan kemudian dilanjutkan di ruang kelas pada pergantian jam  Konsultasi dengan guru pembimbing terkait dengan materi yang akan diajarkan di pertemuan selanjutnya oleh praktikan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>
2.	Selasa 11 Agustus 2015	Pembuatan RPP Bola Basket.  Mengajukan pertanyaan – pertanyaan terkait materi pada hari ini sekaligus sharing tentang materi ajar.  Mendampingi guru pembimbing	RPP Bola basket dengan fokus tujuan Taktik dan strategi bermain.  Praktika mengajukan beberapa pertanyaan terkait dengan hal yang harus diperhatikan saat berhadapan dengan peserta didik baik di lapangan maupun di dalam ruangan.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>



Universitas Negeri Yogyakarta

F02

Kelompok Mahasiswa

### LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

		mengajar PJOK dan pendidikan kesehatan.	Memperkenalkan diri di setiap kali masuk kelas(teori).		
3.	Rabu, 12 Agustus 2015	Pembuatan RPP Bola voli dan mencari video bola voli  Mendampingi guru pembimbing mengajar PJOK dan pendidikan kesehatan.  Mendampingi ekstra bulutangkis SMAN 1 Kota magelang	RPP tentang Bola voli dengan fokus taktik dan strategi menyerang(smash). Dan mencari video smash.  Memperkenalkan diri dan mengetahui kondisi peserta didik di dalam kelas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>
4.	Kamis	Membantu guru pembimbing melakukan penilaian Bola basket	Memberikan penilaian secara individu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Membedakan timnya.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dengan menyuruh memasukan baju</li></ul>



Universitas Negeri Yogyakarta

F02

Kelompok Mahasiswa

### LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

	13 agustus 2015	di kelas XII MIA 6 dilanjutkan XII IIS 1.  Ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1	dengan ketentuan penilaian yang tersedia.  Pendampingan ekstrakurikuler bola basket di Lapangan basket SMA Negeri 1 kota Magelang	<ul style="list-style-type: none"><li>Tidak ada</li></ul>	disalahsatu tim.  <ul style="list-style-type: none"><li>Tidak ada</li></ul>
5.	Jumat  14 Agustus 2015	Membantu guru pembimbing melakukan penilaian Bola basket di kelas XII IIS 4.  Pembelajaran PJOK di kelas XII MIA 3 taktik dan strategi menyerang dan bertahan dalam bola voli(teori).	Memberikan penilaian secara individu dengan ketentuan penilaian yang tersedia.  Peserta didik membuat kelompok dan melakukan analisis pola penyerangan dan bertahan dalam bola voli	<ul style="list-style-type: none"><li>Menghafalkan per individu.</li> <li>Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Dengan menyuruh menyebutkan nama dan no.absen setiap mau ambil nilai.</li> <li>Tidak ada</li></ul>
6.	Sabtu	Menjadi guru piket di ruang guru.	Mengetahui suasana ruang guru dan merasakan menjadi guru piket.	<ul style="list-style-type: none"><li>Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tidak ada</li></ul>



F02

Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

	15 Agustus 2015	Bimbingan kelompok microteaching di SMP N 2 Tempel	Pembagian materi ajar dan penyusunan RPP		
7.	Minggu 16 Agustus 2015	Jalan sehat memperingati HUT RI -70 di alun – alun Kota Magelang	Memperingati HUT RI ke 70 dengan mengikuti acara jalan santai di alun- alun kota Magelang bersama guru , mahasiswa PPL dan peserta didik.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>
8.	Senin 17 Agustus 2015	Upacara memperingati HUT RI ke70 di halaman SMA N 1 Kota Magelang  Ekstrakurikuler sepak bola	Mengikuti upacara peringatan HUT kemerdekaan RI ke 70 di halaman sekolah SMA N 1 Magelang  Pendampingan ekstrakurikuler sepak bola di lapangan panca arga untuk persiapan POPDA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul> Masih kurangnya jam terbang/ pengalaman peserta didik dalam pertandingan khususnya untuk cabang olahraga.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul> Peserta didik harus terus berlatih untuk mempersiapkan diri menghadapi pertandingan.



Universitas Negeri Yogyakarta

F02

Kelompok Mahasiswa

### LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

9.	Selasa 18 Agustus 2015	Pembelajaran PJOK kelas XII IIS 2 dilanjutkan XII MIA 3 dengan materi taktik dan strategi menyerang(Smash) di lapangan voli SMA N 1 Magelang  Pembelajaran di kelas XII MIA 2, XII MIA 5 dan XII IIS 2 dengan materi pengenalan teknik smash dalam bola voli dengan media video(teori).  Pendampingan ekstrakurikuler Bola voli di lapangan SMA 1 Magelang	Pembelajaran taktik dan strategi menyerang(Smash) dalam bola voli.  Menampilkan beberapa video smash dalam bola voli dan memberikan penjelasan.	Bagi yang perempuan kurang berani untuk melakukan smash.  Tidak semua kelas memiliki LCD yang tampilannya jelas.	Dengan memberikan penjelasan dan peragaan teknik smash. Peserta didik disuruh melakukan smash tanpa net.  • Tidak ada
10.	Rabu	Pembelajaran PJOK kelas XII IIS	Pembelajaran taktik dan strategi	Bagi yang perempuan kurang	Dengan memberikan





Universitas Negeri Yogyakarta

F02

Kelompok Mahasiswa

### LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

	19 Agustus 2015	3 dilanjutkan XII MIA 2 dengan materi taktik dan strategi menyerang(Smash) di lapangan voli SMA N 1 Magelang  Pembelajaran di kelas XII IIS 3,XII MIA 4, XII IIS 1,dan XII IIS 4 dengan materi pengenalan teknik smash dalam bola voli dengan media video(teori).	menyerang(Smash) dalam bola voli.  Menampilkan beberapa video smash dalam bola voli dan memberikan penjelasan.	berani untuk melakukan smash.  Tidak semua kelas memiliki LCD yang tampilannya jelas.	penjelasan dan peragaan teknik smash. Peserta didik disuruh melakukan smash tanpa net.  • Tidak ada
11.	Kamis 20 Agustus 2015	Izin mengikuti upacara pelepasan kontingen dulong mas kota magelang.			
12.	Jumat 21Agustus 2015	Izin mengikuti kejuaraan dulongmas di kota magelang	.		





Universitas Negeri Yogyakarta

F02

Kelompok Mahasiswa

### LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

13.	Sabtu 22 Agustus 2015	Izin mengikuti kejuaraan dulongmas di kota magelang  Bimbingan kelompok microteaching di SMP N 1 Tempel	Evaluasi KBM minggu I	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>
14.	Senin 24 Agustus 2015	Pembelajaran PJOK kelas XII MIA 4 dilanjutkan dengan XII MIA 5 dengan materi tolak peluru gaya ortodok.  Pembelajaran PJOK di kelas XII MIA 6 dengan materi dengan	Pembelajaran PJOK dengan materi tolak peluru gaya menyamping(ortodok).  Peserta didik dapat mengerti ukuran	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kebanyakan perempuan merasakan berat mengangkat peluru.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Memberikan motivasi dengan imajery(membanyan kan) bayangkan peluru itu tidak berat.</li><li>• Tidak ada</li></ul>



Universitas Negeri Yogyakarta

F02

Kelompok Mahasiswa

### LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

		ukuran tolakan dalam tolak peluru.  Pendampingan ekstrakurikuler sepak bola	tolakan dalam tolak peluru.	<ul style="list-style-type: none"><li>Tidak ada</li></ul>	
15.	Selasa  25 Agustus 2015	Pembelajaran PJOK kelas XII IIS 2 dilanjutkan XII MIA 3 dengan materi tolak peluru gaya ortodok.  Pembelajaran di kelas XII MIA 2, XII MIA 5 dan XII IIS 2 dengan materi materi dengan ukuran tolakan dalam tolak peluru.  Pendampingan ekstrakurikuler Bola voli di lapangan SMA 1 Magelang	Peserta didik mengetahui bagaimana cara tolak peluru gaya menyamping.  Peserta didik dapat mengerti ukuran lingkaran tolakan dan sedikit peraturan perlombaan.	<ul style="list-style-type: none"><li>Kurangnya maksimal dalam gerakan tolak peluru gaya menyamping.</li><li>Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Menyuruh peserta didik melakukan tolak peluru gaya menyamping tanpa peluru(jika salah dibenarkan)</li><li>Tidak ada</li></ul>
16.	Rabu  26 Agustus 2015	Pembelajaran PJOK kelas XII IIS 3 dilanjutkan XII MIA 2 dengan materi materi tolak peluru gaya	Dapat membedakan gaya menyamping dan membelakangi		



Universitas Negeri Yogyakarta

F02
Kelompok Mahasiswa

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

	ortodok.		• Tidak ada	• Tidak ada
	Pembelajaran di kelas XII IIS 3,XII MIA 4, XII IIS 1,dan XII IIS 4 dengan materi dengan ukuran tolakan dalam tolak peluru dan peraturannya.	Peserta didik mengetahui peraturan dan luas lingkaran untuk menolak.		
	Mengikuti ekstra bulutangkis.			



Universitas Negeri Yogyakarta

F02

Kelompok Mahasiswa

### LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

17.	Kamis 27 Agustus 2015	Pembelajaran PJOK kelas XII MIA 6 dan XII IIS 1 dengan materi materi tolak peluru gaya ortodok.	Dapat membedakan gaya menyamping dan membelakangi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>
18.	Jumat 28 Agustus 2015	Pembelajaran PJOK kelas XII IIS 4 dengan materi materi tolak peluru gaya ortodok.  Pembelajaran PJOK di kelas XII MIA 3 taktik dan strategi menyerang dan bertahan dalam	Peserta didik mengetahui teknik tolak peluru gaya menyamping yang benar.  Peserta didik mengetahui perbedaan gaya menyamping dan membelakangi dalam tolak peluru.	Bagi yang perempuan masih kurang serius dalam melakukan.  <ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>	Memanggil secara acak peserta didik untuk dapat melakukan tolak peluru gaya menyamping  <ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>



F02

Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

### LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

		bola voli(teori).  Pembuatan RPP Tolak Peluru gaya ortodok(menyamping) dan kebugaran jasmani.	RPP tolak peluru gaya menyamping dan kebugaran jasmin dengan menekankan latihan kekuatan, kelentukan dan kelincahan.	<ul style="list-style-type: none"><li>Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tidak ada</li></ul>
19.	Sabtu,  29 Agustus2015	Menjadi guru piket di ruang guru.  Bimbingan dosen mikro di SMKN 1 Tempel	Menunggu di ruang guru sambil melihat catatan buku piket atau tugas untuk peserta didik.  Konsultasi pengisian matrik dan program ppl	<ul style="list-style-type: none"><li>Tidak ada</li> <li>Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tidak ada</li> <li>Tidak ada</li></ul>



Universitas Negeri Yogyakarta

F02

Kelompok Mahasiswa

### LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

20.	Senin 31 Agustus 2015	Pembelajaran PJOK kelas XII MIA 4 dilanjutkan dengan XII MIA 5 dengan materi kebugaran jasmani.	Peserta didik mengetahui kemampuan kekuatan, kelentukan dan kelincahan dengan beberapa tes.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>
		Pembelajaran PJOK di kelas XII MIA 6 dengan materi pemahaman latihan kekuatan, kelentukan dan kelincahan.	{(Latihan kekuatan : push up, sit up dll),latihan kelentukan : kayang, cium lutut,dll.) dan kelincahan (lari shuttle run)}	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>
		Pendampingan ekstrakurikuler sepak bola			
21.	Selasa 1 September	Pembelajaran PJOK kelas XII IIS 2 dilanjutkan XII MIA 3 dengan materi materi kebugaran jasmani.	Pembelajaran berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>



Universitas Negeri Yogyakarta

F02

Kelompok Mahasiswa

### LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

	2015	Pembelajaran di kelas XII MIA 2, XII MIA 5 dan XII IIS 2 dengan materi materi dengan pemahaman latihan kekuatan, kelentukan dan kelincahan.	{{(Latihan kekuatan : push up, sit up dll),latihan kelentukan : kayang, cium lutut,dll.) dan kelincahan (lari shuttle run)}}	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>
22.	Rabu, 2 September 2015	Pembelajaran PJOK kelas XII IIS 3 dilanjutkan XII MIA 2 dengan materi kebugaran jasmani.  Pembelajaran di kelas XII IIS 3,XII MIA 4, XII IIS 1,dan XII IIS 4 dengan materi dengan pemahaman latihan kekuatan, kelentukan dan kelincahan.	Peserta didik melakukan tes kekuatan dengan push up, tes kelentukan dengan kayang dan tes kelincahan dengan lari zig zag.  {{(Latihan kekuatan : push up, sit up dll),latihan kelentukan : kayang, cium lutut,dll.) dan kelincahan (lari shuttle run)}}	<ul style="list-style-type: none"><li>• Antusiasme peserta didik melakukan latihan kurang.</li><li>• Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kebugaran dengan latihan-latihan tersebut.</li><li>• Tidak ada</li></ul>



F02

Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

23.	Kamis ,3 September 2015	Pembelajaran PJOK kelas XII MIA 6 dan XII IIS 1 dengan materi kebugaran jasmani.  Mengikuti ekstra bola basket.	Pembelajaran PJOK dengan materi kebugaran jasmani tentang latihan kekuatan, kelentukan dan kelincahan  Mengetahui peserta didik sangat antusias mengikuti ekstrakurikuler.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada.</li> <li>• Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li> <li>• Tidak ada</li></ul>
24.	Jumat , 4 September 2015	Pembelajaran PJOK kelas XII IIS 4 dengan materi kebugaran jasmani.  Pembelajaran PJOK di kelas XII MIA 3 materi tentang latihan kekuatan, kelentukan dan	Pembelajaran PJOK dengan materi kebugaran jasmani tentang latihan kekuatan, kelentukan dan kelincahan  Peserta didik mengetahui macam-macam latihan kekuatan, kelincahan dan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li> <li>• Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li> <li>• Tidak ada</li></ul>





Universitas Negeri Yogyakarta

F02

Kelompok Mahasiswa

### LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

		kelincahan(teori).	kelentukan.		
25.	Sabtu , 5 Septamber2015	Menjadi guru piket di ruang guru.  Menyusun RPP tentang guling depan pembelajaran senam lantai.	Menunggu di meja piket dan mengecek tugas dari guru untuk peserta didik, jika tidak ada tetap stand by di meja piket.  Membuat RPP tentang senam lantai dengan materi guliung depan.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li> <li>• Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li> <li>• Tidak ada</li></ul>
26.	Senin, 7 September 2015	Pembelajaran PJOK kelas XII MIA 4 dilanjutkan dengan XII MIA 5 dengan materi guling depan dalam senam lantai.	Pembelajaran PJOK dengan materi roll depan senam lantai .	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mayoritas peserta didik baik laki-laki maupun perempuan kurang mampu dalam melakukan gerakan dan cenderung malu serta takut sakit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik laki- laki dan perempuan melakukan secara terpisah. Praktikan memberikan contoh yang benar supaya tidak sakit saat</li></ul>



Universitas Negeri Yogyakarta

F02

Kelompok Mahasiswa

### LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

		Pembelajaran PJOK di kelas XII MIA 6 dengan evaluasi tentang materi yang sudah disampaikan(teori)	Peserta didik kebanyakan sudah dapat memahami materi yang sudah disampaikan.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada.</li></ul>	melakukan gerakan sembari memberikan motivasi. <ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>
		Pendampingan ekstrakurikuler sepak bola	Jadi lebih akrab dengan peserta didik.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada.</li></ul>
27.	Selasa, 8 September 2015	Pembelajaran PJOK kelas XII IIS 2 dilanjutkan XII MIA 3 dengan materi guling depan dalam senam lantai..  Pembelajaran di kelas XII MIA 2,	Pembelajaran PJOK dengan materi roll depan senam lantai.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mayoritas peserta didik baik laki-laki maupun perempuan kurang mampu dalam melakukan gerakan dan cenderung malu serta takut sakit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menyuruh peserta didik laki-laki melakukan terlebih dahulu kemudian baru peserta didik perempuan, memotivasi peserta didik supaya berani melakukan gerakan.</li></ul>



Universitas Negeri Yogyakarta

F02

Kelompok Mahasiswa

### LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

		XII MIA 5 dan XII IIS 2 dengan materi evaluasi tentang materi yang sudah disampaikan(teori).	Peserta didik kebanyakan sudah dapat memahami materi yang sudah disampaikan.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>
		Pendampingan ekstrakurikuler Bola voli di lapangan SMA 1 Magelang	Pendampingan ekskul bola voli	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melatih di ekskul bola voli di SMA 1</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praktikkan bersama mahasiswa PPL dari PTN lainya bekerjasama untuk melatih di ekskul bola voli</li></ul>
28.	Rabu , 9 September 2015	Pembelajaran PJOK kelas XII IIS 3 dilanjutkan XII MIA 2 dengan materi guling depan dalam senam lantai.	Pembelajaran PJOK dengan materi roll depan dalam senam lantai pengambilan nilai.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mayoritas peserta didik baik laki-laki maupun perempuan kurang mampu dalam melakukan gerakan dan cenderung malu serta takut sakit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Membagi peserta didik menjadi 2 kelompok , khusus laki –laki dan khusus perempuan , memotivasi peserta didik supaya berani melakukan gerakan</li></ul>
		Pembelajaran di kelas XII IIS 3,XII MIA 4, XII IIS 1,dan XII IIS 4 memberikan evaluasi tentang materi yang sudah	Peserta didik memahami materi yang telah disampaikan.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li></ul>



Universitas Negeri Yogyakarta

F02

Kelompok Mahasiswa

### LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

		disampaikan(teori)			
		Mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis			
29.	Kamis, 10 September 2015	Pembelajaran PJOK kelas XII MIA 6 dan XII IIS 1 dengan materi guling depan dalam senam lantai.	Pembelajaran PJOK dengan materi roll depan pada senam lantai serta pengambilan nilai	<ul style="list-style-type: none"><li>Mayoritas peserta didik baik laki-laki maupun perempuan kurang mampu dalam melakukan gerakan dan cenderung malu serta takut sakit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Membagi peserta didik menjadi 2 kelompok , khusus laki –laki dan khusus perempuan , memotivasi peserta didik supaya berani melakukan gerakan</li></ul>
		Rapat kelompok PPL	Rapat koordinasi kelompok PPL UNY di SMA N 1 magelang terkait dengan	<ul style="list-style-type: none"><li>Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tidak ada</li></ul>



Universitas Negeri Yogyakarta

F02

Kelompok Mahasiswa

### LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

		Pendampingan ekstrakurikuler bola basket di lapangan basket SMA 1 Magelang	penyusunan laporan kelompok  Pendampingan ekstrakurikuler sepakbola untuk menghadapi POPDA tingkat kota Magelang	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik masih banyak yang datang terlambat karena ada beberapa peserta didik yang sibuk dengan kegiatan organisasi di sekolah</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Memberikan saran kepada peserta didik yang bersangkutan supaya bisa membagi waktu antara tugas dengan kewajiban</li></ul>
30.	Jumat, 11 September 2015	Pembelajaran PJOK kelas XII IIS 4 dengan materi guling depan dalam senam lantai.  Pembelajaran PJOK di kelas XII	Pembelajaran PJOK dengan materi roll depan senam lantai serta pengambilan nilai  Memberikan sedikit soal untuk mengukur seberapa mengertinya tentang materi yang	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mayoritas peserta didik baik laki-laki maupun perempuan kurang mampu dalam melakukan gerakan dan cenderung malu serta takut sakit</li><li>• Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Membagi peserta didik menjadi 2 kelompok , khusus laki –laki dan khusus perempuan , memotivasi peserta didik supaya berani melakukan gerakan</li><li>• Tidak ada</li></ul>



F02

Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

		MIA 3 evaluasi pembelajaran(teori).	telah di sampaikan		
31.	Sabtu, 12 September 2015	<p>Pelayanan kegiatan pembelajaran (Piket)</p> <p>Penarikan mahasiswa PPL UNY oleh DPL PPL</p> <p>Bimbingan PPL dengan DPL PPL di ruang ISO SMA N 1 Magelang</p>	<p>Melaksanakan tugas piket di dalam ruang kelas yang ditinggal guru yang bersangkutan karena tugas keluar kota</p> <p>Penarikan secara simbolis mahasiswa PPL UNY oleh DPL PPL di ruang ISO SMA N 1 Magelang.</p> <p>Penyusunan Laporan PPL</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li><li>• Tidak dapat hadirnya kepala sekolah beserta jajaranya dan juga guru pembimbing setiap mahasiswa PPL</li><li>• Tidak ada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada</li><li>• Tidak ada</li><li>• Tidak ada</li></ul>





F02

Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or



F02

Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

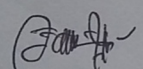
NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
ALAMAT SEKOLAH : JL. CEPAKA 1 KOTA MAGELANG  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tatak Setyono

NAMA MAHASISWA : VISTOR SYAPRI MAULANA  
NOMOR MAHASISWA : 12601241010  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : FATHAN NURCAHYO , M.Or

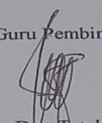
Magelang, 12 September 2015

Mengetahui,

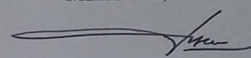
Dosen Pembimbing PPL,

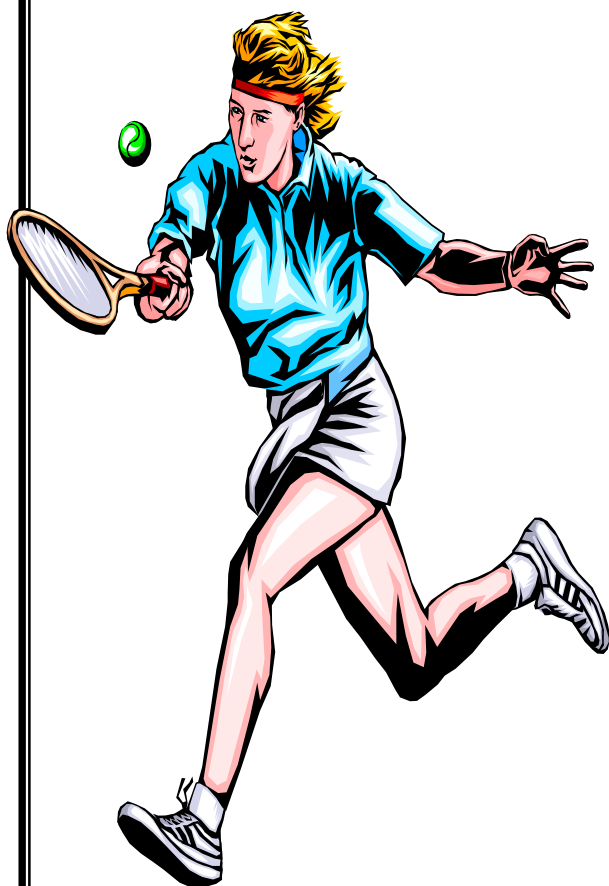
  
Fathan Nurcahyo , M.Or  
NIP.19820711 200812 1 003

Guru Pembimbing PPL,

  
Drs. Tatak Setyono  
NIP.19651215 199103 1 017

Mahasiswa,

  
Vistor Syapri Maulana  
NIM. 12601241010



**KURIKULUM 2013 SMA/MA/SMK/SMK**

**SILABUS**

# Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan



Disusun : Tim Penyusun Silabus  
**PUSKURBUK KEMDIKBUD RI**

## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes  
**Kelas** : XII  
**Kompetensi Inti** :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.1 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar.</p> <p>4.1. Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar dengan peraturan terstandar.</p>	Permainan Sepakbola	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan sepakbola baik secara langsung atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola sesuai dengan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola.</li> <li>Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan sepakbola..</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan.</li> <li>Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola.</li> <li>Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b> berkaitan dengan catatan hasil penamatan atau</p>	5 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bola sepak</li> <li>Lapangan sepakbola</li> <li>Tiang gawang</li> <li>Tiang pancang</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.</li> <li>TV/Vidio</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola.</p> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan sepakbola dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	tugas		
	Permainan Bolavoli	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan bola voli baik secara langsung atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola voli sesuai dengan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola voli.</li> <li>Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan bola voli.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan.</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bola voli</li> <li>Lapangan bolavoli</li> <li>Net/jaring</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta:</li> <li>TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan bola voli.</li> <li>Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola voli.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan bola voli dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain..</li> </ul>	berkaitan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas		
	Permainan Bola-basket	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan bola basket baik secara langsung atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola basket sesuai dengan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola basket.</li> <li>Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan bola basket..</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bola basket</li> <li>Lapangan bola basket</li> <li>Ring/basket</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud</li> <li>TV/Video</li> </ul>



KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan.</li> <li>Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan bola basket.</li> <li>Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola basket.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan bola basket dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p><b>Portofolio:</b> berkatan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas</p>		

## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes  
 Kelas : XII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkn Penjsungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
5. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebabfenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
3. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.4 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.					
3.2 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil.  4.2. Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil dengan peraturan terstandar	Permainan Softball	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan softball baik secara langsung atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan softball sesuai dengan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan softball.</li> <li>Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan softball.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan.</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b></p>	3 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glove</li> <li>Bola softball</li> <li>Stik</li> <li>Lapangan softball</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan softball.</li> <li>Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan softball.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan softball dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	berkaitan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas		
	Permainan Bulutangkis	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan bulutangkis baik secara langsung atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis sesuai dengan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis</li> <li>Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan bulutangkis.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Raket</li> <li>Shuttlecock</li> <li>Lapangan bulutangkis</li> <li>Net/jarring bulutangkis</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan.</li> <li>Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis.</li> <li>Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bulutangkis dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p><b>Portofolio:</b> berkaitan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas</p>		
	Permainan Tennis Meja	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan tenis meja baik secara langsung atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja sesuai dengan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja.</li> <li>Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bet/pemukul</li> <li>Bola ping-pong</li> <li>Meja ping-pong</li> <li>Net/jarring tenis meja</li> <li>Peluit</li> </ul> <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>penyerangan dalam permainan tenis meja.</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan.</li> <li>Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja.</li> <li>Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain tenis meja dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p>teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b> berkatan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>TV/Video</li> </ul>

## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes  
 Kelas : XII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik					



KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.3 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik dalam simulasi perlombaan nomor-nomor atletik yang disusun sesuai peraturan</p> <p>4.3 Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik dalam perlombaan nomor-nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan peraturan terstandar.</p>	<b>Atletik (Tolak Peluru)</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati perlombaan tolak peluru secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar rangkaian gerakan tolak peluru yang telah disiapkan oleh guru..</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang strategi tolak peluru berdasarkan hasil pengamatan</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan strategi perlombaan tolak peluru (awalan, menolakkan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan).</li> <li>Memperagakan strategi awalan perlombaan tolak peluru.</li> <li>Memperagakan cara menolakkan peluru perlombaan tolak peluru..</li> <li>Memperagakan cara melepaskan peluru perlombaan tolak peluru .</li> <li>Memperagakan cara menjaga keseimbangan perlombaan</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sektor tolak peluru</li> <li>Peluru</li> <li>Kapur</li> <li>Bendera</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>tolak peluru .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperagakan strategi dan taktik dalam simulasi perlombaan tolak peluru.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan tolak peluru.</li> <li>Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan tolak peluru.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan tolak peluru dengan menerapkan teknik maupun strategi perlombaan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama perlombaan .</li> </ul>	<p><b>Portofolio:</b> berkaitan dengan catatan hasil penamatan atau tugas</p>		
	Atletik (Lempar lembing)	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati perlombaan lempar lembing secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar rangkaian gerakan lempar lembing yang telah disiapkan oleh guru..</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang strategi lempar lembing berdasarkan hasil pengamatan</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan strategi perlombaan lempar lembing (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan).</li> <li>Memperagakan cara melakukan awalan perlombaan lempar lembing.</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sektor lempar lembing</li> <li>Lembing</li> <li>Kapur</li> <li>Bendera</li> <li>Peluit</li> </ul> <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan cara strategi melempar lembing dalam perlombaan lempar lembing .</li> <li>• Memperagakan cara melepaskan lembing dalam perlombaan lempar lembing.</li> <li>• Memperagakan cara setelah melepaskan lembing dalam perlombaan lempar lembing .</li> <li>• Memperagakan stategi dan taktik dalam simulasi perlombaan lempar lembing.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan lempar lembing.</li> <li>• Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan lempar lembing.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lempar lembing dengan menerapkan teknik maupun strategi perlombaan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama perlombaan .</li> </ul>	<p>teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b> berkatan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• TV/Video</li> </ul>

## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes  
 Kelas : XII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.4 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik menyerang dan bertahan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan.</p> <p>4.4. Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik menyerang dan bertahan pada simulasi pertarungan olahraga bela diri</p>	Beladiri (Pencak Silat)	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati pertandingan pencak silat secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar rangkaian gerakan pencak silat yang telah disiapkan oleh guru.</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang strategi penyerangan dan pertahanan pada pertandingan pencak silat berdasarkan hasil pengamatan</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan strategi penyerangan dan pertahanan pada pertandingan pencak silat berdasarkan hasil pengamatan .</li> <li>Mengidentifikasi teknik pencak silat berdasarkan hasil dari pengamatan.</li> <li>Memperagakan berbagai strategi dan taktik menyerang dalam pertandingan pencak silat .</li> <li>Memperagakan berbagai strategi dan taktik bertahan dalam pertandingan pencak silat .</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruangan atau halaman sekolah</li> <li>Arena pencak silat</li> <li>Goong</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Mengasosiakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi penyerangan dan pertahanan pertandingan pencak silat .</li> <li>Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi penyerangan dan pertahanan pertandingan pencak silat .</li> <li>Menentukan jenis serangan dan bertahan yang tepat dalam rangka memenangkan suatu pertandingan.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pertandingan pencak silat dengan menerapkan teknik dan strategi yang sudah dipelajarinya menggunakan peraturan dimodifikasi dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bertanding.</li> </ul>	<p><b>Portofolio:</b> berkatan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas</p>		

## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes  
 Kelas : XII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
6. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
7. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
2. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik					



KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.5 Mengevaluasi beberapa rangkaian senam lantai</p> <p>4.5 Memperagakan beberapa rangkaian senam lantai</p>	Senam Lantai.	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati peragaan rangkaian senam lantai; sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau ke belakang, meroda, run of, kayang, dll yang dilakukan oleh sesama peserta didik atau guru.</li> </ul> <p>Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang peragaan rangkaian senam lantai; sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau ke belakang, meroda, run of, kayang, dll berdasarkan hasil pengamatan.</li> </ul> <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan prinsip-prinsip merangkai dan mengevaluasi kualitas gerakan (<i>execution</i>) senam yang dirangkai.</li> <li>Mengevaluasi rangkaian senam lantai; sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau ke belakang, meroda, run of, kayang, dll.</li> <li>Memperagakan berbagai rangkaian gerakan senam lantai.</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Matras senam</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian senam lantai .</li> <li>Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerakan senam lantai sesuai hasil evaluasi.</li> </ul> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperagakan rangkaian senam lantai ; sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau ke belakang, meroda, run of, kayang, dll secara individu dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.</li> </ul>	<p><b>Portofolio:</b> berkatan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas</p>		

## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes  
**Kelas** : XII  
**Kompetensi Inti** :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	Aktivitas Rimik				
3.6 Menganalisis dan merancang koreografi aktivitas gerak ritmik, serta mengevaluasi kualitas gerakan ( <i>execution</i> ).  4.6 Memperagakan dan mengevaluasi rangkaian aktivitas gerak ritmik (masing-masing tiga hingga lima gerak).					
		<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati tayangan rangkaian gerak ritmik atau senam aerobik melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.</li> </ul> <b>Menanyakan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian peserta didik menanyakan kepada sesama peserta didik atau kepada guru tentang rangkain senam ritmik (aerobik) berdasarkan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Mengeksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan koreografi aktivitas gerak rimik dan mengevaluasi kualitas gerakan (<i>execution</i>).</li> <li>Memperagakan koreografi berbagai langkah gerakan senam ritmik .</li> <li>Memperagakan koreografi berbagai gerakan ayunan lengan.</li> <li>Memperagakan rangakain gerakan langkah kaki dan ayunan satu .</li> </ul> <b>Mengasosiasikan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan koreografi aktivitas gerak senam ritmik sehingga dapat melakukan dengan benar.</li> </ul>	<b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses  <b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.  <b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.  <b>Portofolio:</b> berkaitan dengan cacatan	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Tipe recorder</li> <li>Kaset senam ritmik</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<b>Mengkomunikasikan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan senam ritmik tanpa menggunakan alat (senam poco-poco, cha-cha, aerobik, dll) dengan menunjukkan perilaku kerjasama kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika.</li> </ul>	hasil penamatan atau tugas		

## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes  
**Kelas** : XII  
**Kompetensi Inti** :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>					
<p>3.7 Menganalisis jenis alat/instrumen berbasis ilmiah yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot, daya tahan otot, kapasitas aerobik, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.</p> <p>4.7 Mengukur kekuatan otot, daya tahan otot, kapasitas aerobik, fleksibilitas, dan komposisi tubuh dengan menggunakan penilaian yang berhubungan dengan kesehatan kebugaran berbasis ilmiah.</p>	Aktivitas Kebugaran Jasmani	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• .Mengamati tayangan yang berkaitan dengan aktivitas kebugaran jasmani melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara berkelompok atau individual peserta didik menanyakan berbagai macam program/aktivitas untuk peningkatan kebugaran jasmani.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebelum proses pembelajaran peserta didik diberikan tugas untuk mencari contoh program/aktivitas untuk peningkatan kebugaran jasmani melalui media internet, buku referensi yang ada di perpustakaan maupun majalah yang relevan</li> <li>• Mendiskusikan prinsip-prinsip pengembangan program peningkatan kualitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.</li> <li>• Memperagakan berbagai bentuk latihan kelentukan.</li> <li>• Memperagakan berbagai bentuk latihan kelincahan.</li> <li>• Memperagakan berbagai bentuk latihan kecepatan.</li> <li>• Memperagakan berbagai bentuk latihan daya tahan.</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b> berkaitan dengan</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan</li> <li>• Palang tunggal</li> <li>• Matras senam</li> <li>• Formulir tes</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>• TV/Video</li> </ul>



KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Memperagakan berbagai bentuk latihan kekuatan otot.</li> </ul> <p><b>Mengasosia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan aktivitas kebugaran jasmani .</li> <li>Menemukan bentuk latihan yang sesuai yang dapat meningkatkan kebugaran.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m pa) secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan pada nilai-nilai kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</li> <li>Menghitung hasil tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m pa) secara individual dan berkelompok dan menunjukkan pada nilai-nilai kerjasama, memecahkan masalah, dan ketelitian.</li> </ul>	cacatan hasil penamatan atau tugas		

## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes  
**Kelas** : XII  
**Kompetensi Inti** :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.					
3.8 Menganalisis gerakan keterampilan 3 gaya renang untuk memperbaiki keterampilan gerak dan menganalisis penyelamatan/pertolongan kegawatdaruratan di air, serta tindakan lanjutan di darat  4.8 Mempraktikkan keterampilan 3 gaya renang dan renang penyelamatan/pertolongan kegawatdaruratan di air, serta tindakan lanjutan di darat.	Aktivitas Renang	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gerakan renang gaya bebas, punggung dan dada melalui media audio visual yang disiapkan oleh guru maupun yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik yang lainnya.</li> <li>Mengamati gerakan renang penyelamatan melalui media audio visual yang disiapkan oleh guru maupun yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik yang lainnya dan membuat catatan-catatan</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menanyakan teknik dari bermacam macam gaya renang..</li> <li>Secara bergantian menanyakan gerakan rangkaian renang penyelamatan berdasarkan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan teknik gerakan renang gaya bebas, dada dan punggung dan membuat kesimpulannya</li> <li>Memperagakan rangkaian gerakan renang gaya bebas.</li> <li>Memperagakan rangkaian gerakan renang gaya dada.</li> <li>Memperagakan rangkaian gerakan renang gaya punggung.</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b></p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kolam renang</li> <li>Pelampung renang</li> <li>Kaca mata renang</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Memperagakan cara memberikan pertolongan dia air</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan renang gaya (bebas, dada dan punggung) menempuh jarak (50 m) secara individual/berkelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.</li> <li>Melakukan simulasi rangkaian cara memberikan pertolongan kegawatdaruaratan di air secara kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.</li> </ul>	berkatan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas		

## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes  
**Kelas** : XII  
**Kompetensi Inti** :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat. 3.9 Memahami berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika. 4.9 Menyajikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika	Budaya Hidup Sehat	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca buku perundang undangan yang berkaitan dengan penyalahgunaan NARKOBA .</li> <li>Memperhatikan penjelasan guru tentang tentang perundang undangan penyalahgunaan NARKOBA.</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang perundang undangan yang berkenaan dengan penyalahgunaan NARKOBA hasil dari kajian.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencari berbagai informasi/ referensi yang berkenaan dengan perundang undangan penyalahgunaan NARKOBA melalui kajian pustaka baik media elektronik (internet) maupun media cetak.</li> <li>Mendiskusikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok.</li> <li>Mengidentifikasi jenis-jenis tindak pidana pengguna dan pengedar NARKOBA secara berkelompok.</li> <li>Mendiskusikan cara pencegahan dan penanggulangan terhadap penggunaan NARKOBA.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengonsumsi/menyalahgunakan obat penenang yang sebetulnya obat-obatan itu didapatkan dengan resep dokter dan penyakit tertentu</li> <li>Ada pandangan yang salah bahwa mengonsumsi narkoba dapat meningkatkan percaya diri dan prestasi.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas berkaitan</li> </ul>	<p><b>Penugasan</b> pencarian informasi.</p> <p><b>Observasi</b> pada saat diskusi.</p> <p><b>Tes</b> pengetahuan keshatan</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laptop</li> <li>LCD</li> <li>Alat praga</li> <li>Poster</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>Internet</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		dengan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika serta menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama beraktivitas.			



## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes  
**Kelas** : XII  
**Kompetensi Inti** :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan..

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.	<b>Budaya Hidup Sehat</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan penjelasan guru tentang STDS, AIDS dan kehamilan di luar nikah</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang STDS, AIDS dan kehamilan diluar nikah berdasarkan hasil pengamatan</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencari berbagai informasi/ referensi yang berkenaan dengan STDS, AIDS dan kehamilan diluar nikah melalui kajian pustaka baik media elektronik (internet) maupun media cetak.</li> <li>Mendiskusikan faktor-faktor yang dapat mencegah perilaku yang menjurus kepada STDS secara berkelompok.</li> <li>Mendiskusikan faktor-faktor yang dapat mencegah perilaku yang menjurus kepada AIDS secara berkelompok.</li> <li>Mendiskusikan faktor-faktor yang dapat mencegah perilaku yang menjurus kepada kehamilan secara berkelompok.</li> <li>Mendiskusikan pengaruh makan-makanan yang sehat terhadap kehamilan dan kelahiran yang sehat secara berkelompok.</li> <li>Mendiskusikan pengaruh tidak merokok terhadap kehamilan dan kelahiran yang sehat secara berkelompok.</li> <li>Mendiskusikan pengaruh tidak meminum-minuman yang mengandung alkohol terhadap kehamilan dan kelahiran yang sehat secara berkelompok.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ada pandangan yang salah bahwa dengan merokok dapat mendapatkan ide/terinspirasi.</li> <li>Ada pandangan yang salah bahwa meminum alkohol dapat memecahkan segala masalah yang dihadapi..</li> </ul>	<p><b>Penugasan</b> pencarian infomasi.</p> <p><b>Observasi</b> pada saat diskusi.</p> <p><b>Tes</b> pengetahuan keshatan</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laptop</li> <li>LCD</li> <li>Alat praga</li> <li>Poster</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>Internet</li> </ul>
<p>3.10 Memahami beberapa faktor yang dapat mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (Sexually Transmitted Disease), AIDS dan kehamilan</p> <p>4.10 Menyajikan berbagai upaya untuk mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (Sexually Transmitted Disease), AIDS dan kehamilan.</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<b>Mengkomunikasikan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.</li> </ul>			

## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes  
 Kelas : XII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.	<b>Budaya Hidup Sehat</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan penjelasan guru tentang penyakit menular seksual (PMS).</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang penyakit menular seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat yang merupakan hasil pengamatan berdasarkan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencari berbagai informasi/ referensi yang berkenaan dengan penyakit menular seksual (PMS) melalui kajian pustaka baik media elektronik (internet) maupun media cetak dan membuat laporan</li> <li>Mendiskusikan hakekat, macam-macam dampak, cara menghindari dan menanggulangi penyakit menular seksual (PMS).</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kesenangan sesaat tapi tidak memperdulikan dampak yang dapat ditimbulkannya.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas berkaitan dengan penyakit menular seksual dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.</li> </ul>	<p><b>Penugasan</b> pencarian informasi.</p> <p><b>Observasi</b> pada saat diskusi.</p> <p><b>Tes</b> pengetahuan kesehatan</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laptop</li> <li>LCD</li> <li>Alat praga</li> <li>Poster</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>Internet</li> </ul>
<p>3.11 Memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat</p> <p>4.11 Menyajikan dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat</p>					





KELAS XII - ILMU ALAM - 3  
TAHUN PEMBELAJARAN 2015 / 2016

[illegible]

NIP .....



NIP .....



KELAS XII - ILMU ALAM - 5  
TAHUN PEMBELAJARAN 2015 / 2016

[illegible]

NIP .....



KELAS XII - ILMU ALAM - 6  
TAHUN PEMBELAJARAN 2015 / 2016

Mata Pelajaran : ..... / Semester : .....

[illegible]

Mengetahui,  
Kepala SMA N 1 Magelang

Wali Kelas

Magelang, .....  
Guru Mata Pelajaran



Jl Cepaka 1, Magelang, 56122, telepon / faksimili (0293) 362531

## Mata Pelajaran : ..... / Semester : .....

[illegible]



*Jl Cepaka 1, Magelang, 56122, telepon / faksimili (0293) 362531*

Mata Pelajaran : ..... / Semester : .....

[illegible]



*Jl Cepaka 1, Magelang, 56122, telepon / faksimili (0293) 362531*

Mata Pelajaran : ..... / Semester : .....

[illegible]

Magelang, .....  
Guru Mata Pelajaran



Mata Pelajaran : ..... / Semester : .....

Mengetahui,  
Kepala SMA N 1 Magelang

Wali Kelas

Magelang, .....  
Guru Mata Pelajaran



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN HASIL KERJAPPL UNY TAHUN 2015

**F03**

untuk  
mahasiswa

**NAMA SEKOLAH** : SMA NEGERI 1 KOTA MAGELANG  
**ALAMAT SEKOLAH** : Jalan Cepaka nomor 1, Kota Magelang  
Jawa Tengah  
**GURU PEMBIMBING** : Drs. Tatak Setyono

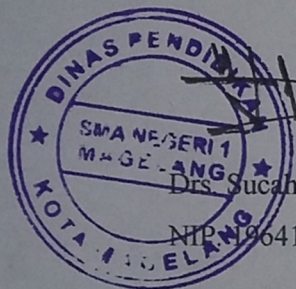
**NAMA MAHASISWA** : Vistor Syapri Maulana  
**NO. MAHASISWA** : 12601241010  
**FAK/JUR/PRODI** : FIK/POR/PJKR  
**DOSEN PEMBIMBING** : Fathan Nurcahyo, M.Or

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/ Kualitatif	SERAPAN DANA ( DALAM RUPIAH )				
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lambaga Lainnya	Jumlah
1	Penyusunan RPP	Pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran selama praktek telah mencapai 5 RPP	-	Rp. 10.000,-	-	-	Rp. 10.000,-
2	Praktek mengajar	Selama PPL sudah mencapai 30 kali pertemuan		-	-	-	-
3	Pengadaan alat penunjang dan media pembelajaran	• Pengadaan 10 bola tenis pembelajaran kasti	-	Rp. 10.000.-	-	-	Rp. 10.000,-
		• Pengadaan 3 frisbee untuk media pembelajaran permainan frisbee	-	Rp. 50.000,-	-	-	Rp. 50.000,-
4	Penyusunan laporan PPL	Laporan PPL	-	Rp.100.000,-	-	-	Rp.100.000,-
<b>TOTAL</b>							<b>Rp.170.000,-</b>

Keterangan : semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan/ dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku dilokasi setempat.



Kepala Sekolah  
SMA Negeri 1 Kota Magelang



Drs. Suchyo Wibowo, M.Pd.  
NIP. 19641204 199512 1 001

Dosen Pembimbing Lapangan

Fathan Nurcahyo, M.Or  
NIP. 19820711 200812 1 003

Yogyakarta, 12 September 2015

Mahasiswa

Vistor Syapri Maulana  
NIM.12601241010



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMA N 1 MAGELANG
Mata Pelajaran	: Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
Kelas/ semester	: XII /1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Bola Basket
Masalah taktik	: Menyerang (lay up)
Fokus Pembelajaran	: Melakukan lay up
Alokasi Waktu	: 2x45 menit

### A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, menggambar, menghitung, dan mengarang) sesuai yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa	1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.  2. Jika belum mencapai target belajar, tetap bersyukur dan terus berlatih.

	<p>sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p>	
2	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p>	<p>3. Berperilaku sportif, bertanggung jawab, kerjasama, dan toleransi antar siswa.</p> <p>4. Mematuhi peraturan dan disiplin dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.</p>
3	<p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan serta peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola besar</p>	<p>5. Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi taktik dan strategi menyerang (<i>lay up</i>).</p> <p>6. Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi taktik dan strategi menyerang (<i>lay up</i>)..</p>
4	<p>4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan ke dalam permainan bola besar secara lancar, terkontrol, dan koordinatif</p>	<p>7. Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi taktik dan strategi menyerang (<i>lay up</i>).</p> <p>8. Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi taktik dan strategi menyerang (<i>lay up</i>)..</p>

### C. Materi Pembelajaran

- Melakukan *lay up* dengan menyerang.

### D. Masalah taktik

- Melakukan lay up.

### E. Fokus Pembelajaran

- Menyerang (*lay up*)

## **F. Metode Pembelajaran**

- 1) Pendekatan *Scientific*.
- 2) Pendekatan *Tactical Approach : TGFU*.

## **G. Media dan alat pembelajaran.**

1. Media:
  - ✓ Demonstrasi.
2. Alat pembelajaran:
  - ✓ Peluit.
  - ✓ Stopwatch.
  - ✓ Cone.
  - ✓ Bola Basket.

## **H. Sumber Belajar.**

1. Buku panduan PJOK SMA Kelas XII, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

## **I. Kegiatan Pembelajaran**

### **a) Pendahuluan (15 menit).**

- 1) Berbaris  
Peserta didik dibariskan dengan formasi tiga bersyaf.
- 2) Berdoa  
Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing.
- 3) Presensi  
Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum.
- 4) Apersepsi  
Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:
  - a) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta

didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.

- b) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari.

#### 5) Pemanasan

- a) Pemanasan yang berbentuk permainan.
- b) Permainan adalah layshut.
- c) Aturannya sebagai berikut :
  1. Membagi peserta didik menjadi 2 tim yang sama kuatnya.
  2. Kemudian peserta didik bermain menggunakan bola basket, dan cara bermainnya di operkan kepada peserta didik lainnya tetapi masih dalam 1 tim.
  3. Untuk pembawa bola tidak boleh bergerak atau berlari membawa bolanya. Tim lawan hanya membayangnya.
  4. Ada 2 buah ember yang diibaratkan rin, cara memasukkan dengan lay up. Sebelum ke rin ada batasan untuk melakukan lay up dan tidak boleh diganggu. Jika masuk ember, maka dapat point 1.

#### b) Kegiatan Inti (55 menit).

##### ➤ Game 1.

- Pengaturan:
  - ❖ Membagi peserta didik menjadi 2 tim.
  - ❖ Cara membaginya dengan menyuruh peserta didik menghitung 1-3 dan 1-2. Kelompok yang menghitung 1-3 adalah kelompok penyerang atau melakukan *lay up* dan kelompok yang menghitung 1-2 adalah kelompok bertahan.
  - ❖ Dilakukan secara bergantian dengan 1 rin dan setengah lapangan.
- Tujuan:
  - ❖ Melakukan *lay up* dengan mudah.

➤ **Practice Task.**

- Melakukan *lay up* secara bergantian.
- Tujuan:
  - ❖ Melakukan *lay up* dengan benar.

➤ **Game 2.**

- Permainan bola basket yang dimodifikasi.
- Pengaturan:
  - ❖ Membagi peserta didik menjadi 2 tim yang sama rata.
  - ❖ 1 tim penyerang terdiri dari 5 peserta didik dan tim bertahan 3 peserta didik.
- Tujuan:
  - ❖ Melakukan *lay up* dengan mudah.

**c) Penutup (20 menit).**

1. Pedingingan dengan model permainan

- Nama permainannya adalah pindah istana.
- Aturan main :
  1. Membariskan dengan 2 bersaf.
  2. Membagi siswa dengan 1(satu) kelompok terdiri 3(tiga) siswa diutamakan 1(satu) kelompok 1(satu) gender.
  3. Kemudian karpet diibaratkan istana, makanya siswa harus berlomba-lomba memindahkan istana(karpet) kedepan sesuai jarak yang ditentukan tanpa menginjak tanah.
  4. Selanjutnya menambahkannya dengan bola dengan melewati istana dan tetap memindahkan istana kedepan bersamaan dengan bola tersebut. Kemudian yang tercepat mendapatkan *reward* (penghargaan) berupa tepuk tangan dan acungan jempol.

5. Sebagai gambar ilustrasi permainan



2. Penenangan(*colling down*).

Setelah selesai kegiatan inti siswa dikumpulkan membentuk lingkaran untuk melakukan aktifitas jasmani yang menyenangkan dengan tingkat aktifitas yang santai sehingga mampu mengembalikan kondisi siswa seperti awalnya. Hal ini dilakukan simulasi bermain konsentrasi dan sederhana. Seperti berhitung, jika kelipatan 3, maka mengucapkan kata “smansa” begitu selanjutnya.

### 3. Kesimpulan.

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai.

#### 4. Penilaian.

Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan.

5. Berdoa.

Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

## J. Penilaian.

1. Perilaku

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																			
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung Jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																					

4= Sangat Baik

2= Cukup

1= Kurang

1) Menanyakan kepada peserta didik mengenai taktik dan strategi dalam bola basket.

2) Menanyakan kepada peserta didik mengenai taktik menyerang dan bertahan.

[illegible]


4= Penampilan Baik

3= Penampilan Cukup

2= Penampilan Kurang

1= Penampilan Kurang Sekali

Magelang, 10 Agustus 2015



Drs. Tatak Setyono

NIP.19651215 199103 1 017

Vistor Syapri Maulana

NIM.12601241010





# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA N 1 MAGELANG  
Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan  
Kelas/ semester : XII /1 (Ganjil)  
Materi Pokok : Permainan Bola Basket  
Masalah taktik : Taktik dan Strategi Permainan Bola Voli  
Fokus Pembelajaran : Smash (Menyerang)  
Alokasi Waktu : 2x45 menit

### A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, menggambar, menghitung, dan mengarang) sesuai yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani,	1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.

	<p>permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol>	<p>2. Jika belum mencapai target belajar, tetap bersyukur dan terus berlatih.</p>
2	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p>	<p>3. Berperilaku sportif, bertanggung jawab, kerjasama, dan toleransi antar siswa.</p> <p>4. Mematuhi peraturan dan disiplin dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.</p>
3	<p>3.1 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar.</p>	<p>5. Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi taktik dan strategi smash (menyerang) dalam permainan bola voli.</p>
4	<p>4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan ke dalam permainan bola besar secara lancar, terkontrol, dan koordinatif</p>	<p>6. Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi taktik dan strategi smash (menyerang) dalam permainan bola voli.</p>

### C. Materi Pembelajaran

Permainan bola besar (bola basket)

- Melakukan taktik dan strategi dalam permainan bola voli.

### D. Masalah taktik

- Taktik dan Strategi dalam permainan bola voli.

### E. Fokus Pembelajaran

- Smash (menyerang)

## **F. Metode Pembelajaran**

- 1) Pendekatan *Scientific*.
- 2) Pendekatan *Personalized System Instructiol*.

## **G. Media dan alat pembelajaran.**

1. Media:
  - ✓ Demonstrasi.
2. Alat pembelajaran:
  - ✓ 1 Peluit.
  - ✓ 6 Bola voli.

## **H. Sumber Belajar.**

1. Buku panduan PJOK SMA Kelas XII, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

## **I. Kegiatan Pembelajaran**

### **a) Pendahuluan (20 menit).**

- 1) Berbaris  
Peserta didik dibariskan dengan formasi dua bersyaf.
- 2) Berdoa  
Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing.
- 3) Presensi  
Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum.
- 4) Apersepsi  
Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:
  - a) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta

didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi dengan lingkungan sekitar.

- b) Memberikan penguatan materi dengan menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan dari siswa.
- c) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari.

#### 5) Pemanasan

- a) Menyuruh peserta didik untuk berlari 2 kali putaran lapangan bola voli. Peserta didik laki-laki dan perempuan saling berbeda arah dan saling bertemu.
- b) Pemanasan secara statis dan dinamis



- c) Kemudian melakukan pemanasan dengan passing berkelompok.

#### b) Kegiatan Inti (50 menit).

##### ➤ Mengamati

- Peserta didik diurutkan barisannya sesuai dengan tinggi siswa.
- Peserta didik mendengarkan penjelasan dari guru mengenai taktik dan strategi dalam permainan bola voli khususnya menyerang.

##### ➤ Menanya

- Pada akhir penjelasan dari guru, peserta didik diberi kesempatan bertanya mengenai macam-macam menyerang dalam permainan bola voli.

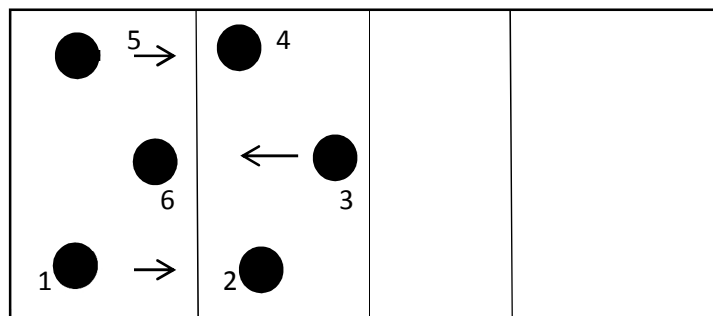
##### ➤ Mengeksplorasi

- Menyuruh peserta didik mengeksplor mengenai smash dalam permainan bola voli sepengetahuannya. Dan memberikan kesempatan siswa untuk melakukan

smash dengan memberikan umpan dan peserta didik di suruh melakukan smash.

➤ **Mengasosiasi**

- Melakukan simulasi dengan mempraktikkan posisi smash dan posisi saat salah satu teman melakukan smash atau *cover*.
- Setelah peserta didik mengetahui tentang posisi dan cover saat temannya melakukan smash, mempraktikkan smash dengan bola layaknya bermain.
- Gambar :



- Keterangan :
  - Jika posisi 4 melakukan smash, maka posisi 3 dan 5 menjadi cover. Begitu juga jika posisi 2 smash, maka 3 dan 1 menjadi cover.

➤ **Mengkomunikasikan**

- Membagi 2(dua) kelompok terdiri dari 6(enam) siswa.
- Melakukan permainan bola voli dengan sebenarnya dan sesuai aturannya.

**c) Penutup (20 menit).**

1. Melakukan Cooling Down
2. Memberikan evaluasi pembelajaran kepada siswa
3. Mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman pembelajaran
4. Memberikan tugas untuk pertemuan selanjutnya.
5. Mengarahkan siswa untuk berdoa dan membubarkan barisan.

## J. Penilaian.

### 1. Perilaku

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																			
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung Jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																					
2																					
3																					

4= Sangat Baik

5= Baik

2= Cukup

1= Kurang

### 2. Pengetahuan

- 1) Menanyakan kepada peserta didik mengenai taktik dan strategi dalam bola voli.
- 2) Menanyakan kepada peserta didik mengenai taktik menyerang dan bertahan.

### 3. Keterampilan

No	Nama Siswa	Eksekusi Ketrampilan				Eksekusi Keputusan				Mendukung			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													

Skor :

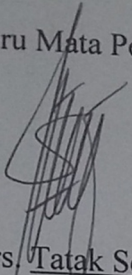
4= Penampilan Baik

3= Penampilan Cukup

2= Penampilan Kurang

1= Penampilan Kurang Sekali

Guru Mata Pelajaran

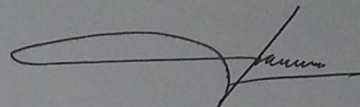


Drs. Tatak Setyono

NIP. 19651215 199103 1 017

Magelang, 10 Agustus 2015

Praktikan PPL



Vistor Syapri Maulana

NIM.12601241010

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Satuan Pendidikan : SMA N 1 MAGELANG  
Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan  
Kelas/ semester : XII /1 (Ganjil)  
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 2x45 menit

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang /teori.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi**

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan	1.1.a Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran 1.1.b Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir 1.1.c Mengucapkan syukur setelah berhasil melakukan aktivitas kebugaran jasmani tertentu
2.	2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik	2.3.1 Melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan secara individu, berpasangan, berkelompok dengan



KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
		memperhatikan kondisi teman, baik fisik, atau psikis 2.3.2 Membantu teman yang memiliki perbedaan fisik dalam aktivitas kebugaran jasmani 2.3.3 Tidak mengucapkan kata-kata yang menyinggung perasaan teman yang memiliki perbedaan fisik dalam aktivitas kebugaran jasmani
2.	3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya	3.5.1. Menerapkan konsep latihan kekuatan 3.5.2. Menerapkan konsep latihan kelentukan 3.5.3. Menerapkan konsep latihan kelincahan
4.	4.5. Mempraktikkan kekuatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, dan pengukuran kebugaran	4.5.1. Melakukan latihan kekuatan 4.5.2. Melakukan latihan kelentukan 4.5.3. Melakukan latihan kelincahan

### C. Materi Pembelajaran

#### Materi pokok: Kebugaran jasmani

- Latihan Kekuatan  
Terdiri dari berbagai macam bentuk latihan gerakan, diantaranya : *push up, sit up, back up, pull up*
- Latihan Kelentukan  
Terdiri dari berbagai macam bentuk latihan gerakan, diantaranya : kayang, cium lutut, saling menarik kedua tangan antar teman, sikap kapal terbang
- Latihan Kelincahan  
Terdiri dari berbagai macam bentuk latihan gerakan, diantaranya : lari *slalom* (melewati rintangan), lari melompati rintangan, lari *shuttle run* (bolak-balik)

### D. Kegiatan Pembelajaran

#### a. Pendahuluan (10 menit)

- 1) Menyiapkan peserta didik dalam barisan bersap
- 2) Peserta didik berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan
- 3) Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum
- 4) Menyampaikan indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai hari itu
- 5) Memotivasi peserta didik dengan menjelaskan manfaat aktivitas kebugaran jasmani dalam kehidupan manusia

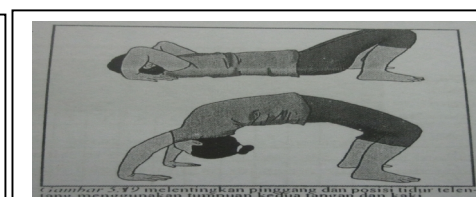
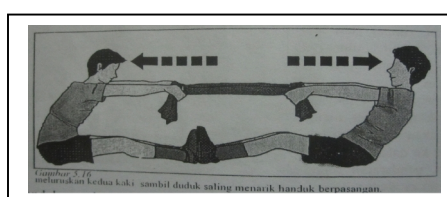
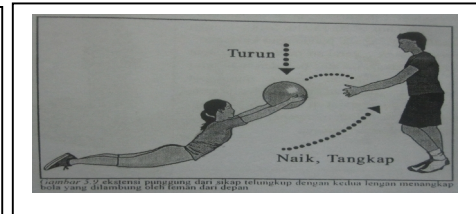
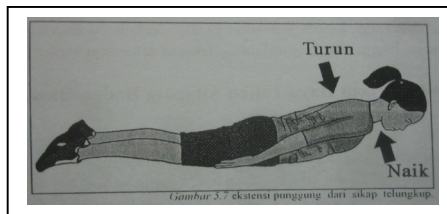
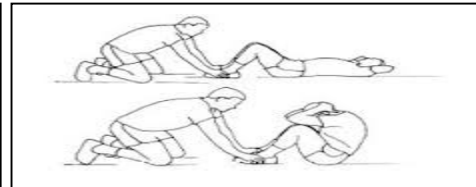
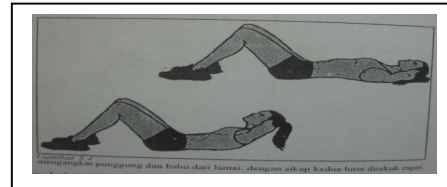
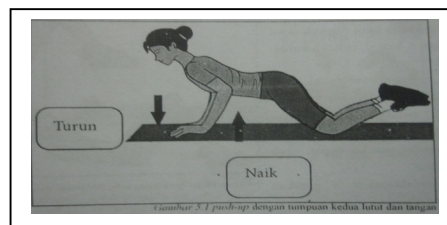
- 6) Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal siswa dalam materi aktivitas kebugaran jasmani dengan cara menanyakannya kepada siswa.
- 7) Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan berkelompok, penguluran, pelepasan, penguatan, utamanya otot-otot yang akan dipergunakan untuk melakukan aktivitas kebugaran jasmani, seperti : otot lengan, otot kaki, otot perut, otot punggung, persendian (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan)

b. Kegiatan inti (70 menit)

### 1) Mengamati

- a) Peserta didik dikelompokkan ke dalam 4 kelompok kecil yang terdiri dari 7-10 orang (putra/putri sendiri).
- b) Tiap-tiap kelompok peserta didik mengidentifikasi gerakan yang diamati dalam gambar dan gerakan yang diperagakan oleh guru (dituangkan dalam lembar observasi) dalam waktu 10 menit :

Hal yang diamati	Gambar	Contoh model
Contoh Gerakan Latihan Kekuatan		
Contoh Gerakan Latihan Kelenturan		
Contoh Gerakan Latihan Kelincahan		





c) Peserta didik memperhatikan penjelasan mengenai peraturan keselamatan dari guru

## 2) **Menanya**

(Dengan panduan guru) peserta didik mengamati fenomena untuk menemukan hal-hal yang ingin diketahui agar dapat melakukan aktivitas kebugaran dan merumuskannya dalam bentuk pertanyaan:

- Jenis-jenis gerakan yang termasuk katagori latihan kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan ?
- Posisi badan yang benar ketika melakukan gerakan latihan kekuatan, kelentukan, dan kelincahan?
- Otot mana sajakah yang berperan ketika kita melakukan gerakan latihan kekuatan, kelentukan, dan kelincahan ?

Bersama-sama dengan guru, peserta didik melengkapi daftar pertanyaan yang sudah disusunnya.

## 3) **Mencoba / mengumpulkan data (informasi)**

Dengan membawa daftar pertanyaan, tiap-tiap kelompok mencoba/ mengumpulkan data(informasi), mencari, dan mendiskusikan jawaban dengan menggunakan berbagai sumber

Dalam kelompoknya :

- a) Setiap peserta didik diwajibkan membaca buku siswa atau membaca referensi lain, terkait dengan materi latihan kekuatan, kelentukan, dan kelincahan
- b) Setiap peserta didik bergantian mencoba gerakan latihan kekuatan, kelentukan, kelincahan (pada prinsipnya setiap anggota kelompok bisa bergantian / bergiliran melakukan gerakan dengan saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya)
- c) Peserta didik yang tidak sedang melakukan latihan gerakan, harus mengamati gerakan yang dilakukan temannya (waktu 10 menit)

### CONTOH LEMBAR PENGAMATAN

Nama Kelompok : .....  
Nama Peserta Didik yang diamati : .....  
Nama Peserta Didik yang mengamati : .....

<b>Fokus yang diamati</b>	<b>Jenis Gerakan 1</b>	<b>Jenis Gerakan 2</b>	<b>Jenis Gerakan 3</b>
Latihan Kekuatan			
Latihan Kelentukan			
Latihan Kelincahan			
Kesimpulan			

- d) Peserta didik melakukan gerakan latihan kekuatan, kelentukan, kelincahan, dibantu temannya dalam kelompok
- e) Peserta didik mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan gerakan latihan
- f) Peserta didik bertanggungjawab terhadap hasil observasi/pengamatan kelompok

#### 4) Mengasosiasi / menganalisis data (informasi)

- a) Peserta didik dalam setiap kelompok mengasosiasi dengan cara mencari kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik pada gerakan latihan kekuatan, kelentukan, dan kelincahan
- b) Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki gerakan berdasarkan hasil pengamatan
- c) Peserta didik berusaha menemukan cara yang paling mudah dan tepat untuk melakukan gerakan latihan kekuatan, kelentukan, dan kelincahan dengan benar.
- d) Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep gerakan yang benar untuk berbagai aktivitas kebugaran jasmani

<b>Fokus yang diamati</b>	<b>Kesalahan yang sering terjadi</b>	<b>Perbaikan</b>
Latihan kekuatan		
Latihan kelentukan		
Latihan kelincahan		
Kesimpulan		

### **5) Mengomunikasikan**

- a) Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil pengamatan mengenai konsep latihan kekuatan, kelentukan, dan kelincahan
- b) Setiap kelompok memperagakan gerakan latihan kekuatan, kelentukan, dan kelincahan yang benar
- c) Setelah kelompok melakukan diskusi dan melakukan refleksi
- d) Peserta didik menghargai pendapat yang disampaikan teman sekelompok ataupun kelompok lain

#### **c. Penutup (10 menit)**

- 1) Peserta didik melakukan pelepasan dan pendinginan
- 2) Bersama peserta didik, guru melakukan refleksi pembelajaran dengan mengajukan beberapa pertanyaan, diantaranya :
  - a) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
  - b) Apa yang kalian pikirkan pada saat akan melakukan gerakan latihan kebugaran jasmani ?
  - c) Bagaimana perasaan kalian sebelum dan setelah melakukan gerakan?
  - d) Bagaimana cara membantu teman yang kesulitan saat akan melakukan gerakan
- 3) Bersama guru, peserta didik berdoa untuk mengakhiri pembelajaran
- 4) Setiap kelompok mengembalikan alat yang telah dipakai untuk pembelajaran ke tempat penyimpanan dengan tertib

### **G. Penilaian**

#### **1. Teknik Penilaian :**

##### **a. Kompetensi Sikap (Spiritual dan Sosial)**

- a.1. Observasi
- a.2. Penilaian Diri
- a.3. Penilaian Antar Peserta Didik

##### **b. Kompetensi Pengetahuan :**

- b.1. Penugasan tertulis

##### **c. Kompetensi Keterampilan :**

- c.1. Praktik
- c.2. Proyek

#### **2. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran**

- a.1. Menggunakan *check list* lembar observasi sikap spiritual (Lampiran 1 A)
- a.2. Menggunakan check list sikap sosial Penilaian Diri (Lampiran 2 A)
- a.3. Menggunakan check list sikap sosial Penilaian antar Peserta Didik (Lampiran 3 A)

### **H. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran**

#### **1. Media**



a. Buku panduan PJOK SMA Kelas XII, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

b. Gambar

## **2. Alat dan bahan**

- |                 |                                     |
|-----------------|-------------------------------------|
| a. Arena        | : Lapangan Olahraga SMAN 1 MAGELANG |
| b. Cone         | : 15 buah                           |
| c. Stopwatch    | : 1 buah                            |
| d. Bangku / box | : 3 buah                            |

## **3. Sumber Pembelajaran**

- a. Buku panduan PJOK SMA Kelas XII, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

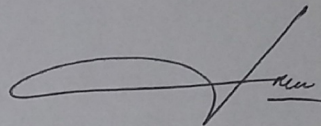
Guru Mata Pelajaran

Drs. Tatak Setyono

NIP. 19651215 199103 1 017

Magelang, 10 Agustus 2015

Praktikan PPL



Vistor Syapri Maulana

NIM.12601241010

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

**Satuan Pendidikan** : SMA N 1 Kota Magelang  
**Kelas/Semester** : XII / 1 (Ganjil )  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Tema/Topik** : Senam Lantai Guling Depan (*Roll* Depan)  
**Waktu** : 2x45 menit

### A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi) santun, percaya diri.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi :

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga dicerminkan dengan :  a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran	1.1.a Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran  1.1.b Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
	b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan	terhadap hasil akhir 1.1.c Mengucapkan syukur setelah berhasil melakukan aktivitas kebugaran jasmani tertentu
2.	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.1.1 Menunjukkan sikap sportif dalam bermain. 2.2.1 Menunjukkan sikap tanggung jawab dalam menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar. 2.5.1 Menunjukkan toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6.1 Menunjukkan disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
2.	3.6 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi beberapa rangkaian senam lantai	3.6.1 Menganalisis variasi senam lantai guling depan ( <i>roll</i> depan).
3.	4.5 Memperagakan beberapa rangkaian senam lantai	4.5.1 mempraktikan variasi senam lantai guling depan ( <i>roll</i> depan)..

### C. Materi Pembelajaran

**Materi Pokok :Senam lantai Guling Depan (*roll* depan).**

### D. Kegiatan Pembelajaran



**a) Pendahuluan (15 menit)**

- Menyiapkan peserta didik dalam barisan bersap.
- Peserta didik berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing.
- Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum dan keadaan kesiapan peserta didik.
- Menyampaikan indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai saat pembelajaran.
- Memotivasi peserta didik dengan menjelaskan kegunaan berolahraga dalam kehidupan sehari-hari.
- Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal peserta didik dalam materi guling depan dengan cara menanyakannya kepada peserta didik.
- Melakukan pemanasan secara statis dan dinamis.



**b) Inti (50 menit)**

➤ **Mengamati**

- Peserta didik diurutkan barisannya sesuai dengan tinggi siswa.
- Peserta didik mendengarkan penjelasan dari guru mengenai macam-macam senam lantai, seperti guling depan, guling belakang dan lain-lain.

➤ **Menanya**

- Pada akhir penjelasan dari guru, peserta didik diberi kesempatan bertanya mengenai guling depan yang benar supaya hasilnya dapat maksimal.

➤ **Mengeksplorasi**

- Menyuruh peserta didik mengeksplor mengenai guling depan sepengetahuannya. Dan memberikan kesempatan siswa untuk melakukan guling depan.

➤ **Mengasosiasi**

- Peserta didik mencoba secara bergiliran kemudian guru dapat menganalisis kesalahan-kesalahan umum yang sering dilakukan oleh peserta didik.

➤ **Mengkomunikasikan**

- Memberikan penjelasan secara keseluruhan bagaimana cara untuk melakukan guling depan secara benar dan tidak menimbulkan cedera.
- Menyuruh peserta didik melakukan setelah diberikan penjelasan dengan benar.
- Berikut gambar penjelasannya :

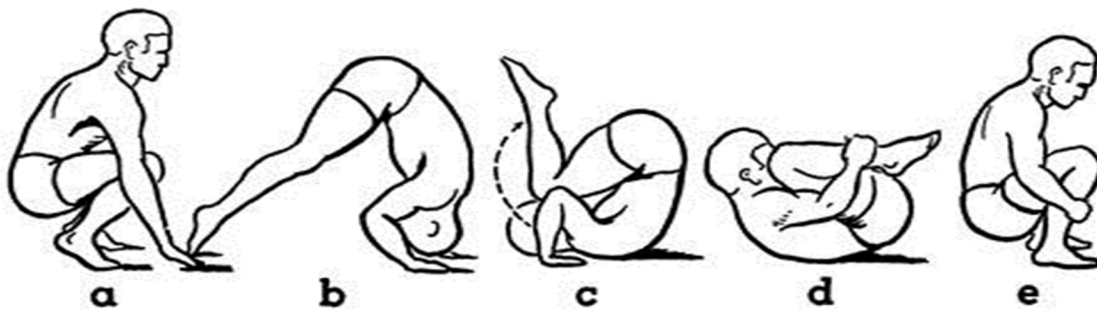
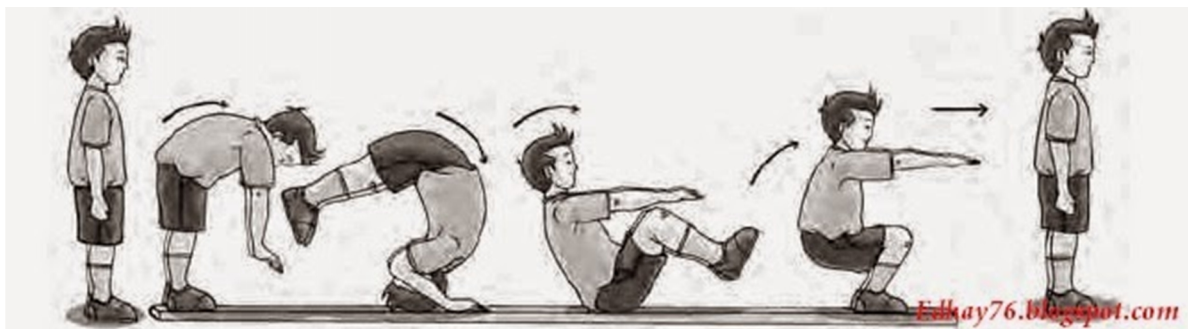


Fig. 1

c) **Penutup (20 Menit)**

1. Pendinginan dengan penguluran.
2. Penenangan(*colling down*).

Setelah selesai kegiatan inti siswa dikumpulkan membentuk lingkaran untuk melakukan aktifitas jasmani yang menyenangkan dengan tingkat aktifitas yang santai sehingga mampu mengembalikan kondisi siswa seperti awalnya. Seperti

mengajak peserta didik bermain dengan menggunakan handphone, salah satu peserta didik yang paling tinggi kemudian memotret teman-teman yang sedang berkumpul dan melakukan loncat-loncat, jika teman-temannya tertangkap dikamera, maka peserta didik menggantikan pemegang HP.

3. Kesimpulan.

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai.

4. Penilaian.

Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan.

5. Berdoa.

Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

## E. Penilaian

1. Sikap spiritual

- a. Teknik penilaian : Observasi
- b. Bentuk instrumen : Lembar observasi
- c. Kisi-kisi :

No	Indikator penilaian sikap	Butir instrumen
1.	Keseriusan peserta didik dalam berdoa baik sebelum maupun sesudah pelajaran	1
2.	Jika target belajar belum tercapai, tetap bersyukur dan terus berlatih	2

## 2. Sikap sosial

- a. Teknik penilaian : observasi
- b. Bentuk instrumen : Lembar observasi
- c. Kisi-kisi :

No	Indikator penilaian sikap	Butir instrumen
1.	Menunjukkan perilaku sportif selama mengikuti pelajaran	1
2.	Disiplin dan tanggung jawab selama melakukan aktifitas fisik	2

## 3. Pengetahuan

- a. Teknik penilaian : tes tertulis
- b. Bentuk instrumen : tes uraian
- c. Kisi-kisi :

No	Indikator	Butir instrumen
1	Menjelaskan macam-macam senam lantai.	1
2	Menjelaskan bagaimana cara melakukan guling depan?	2

## 4. Keterampilan

- a. Teknik penilaian : tes praktek
- b. Bentuk instrumen : daftar cek
- c. Kisi-kisi :

No	Indikator Pencapaian Kompetensi	Butir Instrumen
1	Berani melakukan guling depan.	1
2	Mempraktikkan guling dengan benar.	2

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$


**F. Media dan alat pembelajaran.**

1. Media:
  - ✓ Demonstrasi.
2. Alat pembelajaran:
  - ✓ Peluit.
  - ✓ Stopwatch.
  - ✓ 3 Matras

**G. Sumber Belajar.**

1. Buku panduan PJOK SMA Kelas XII, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

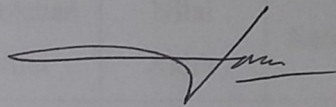
Guru Mata Pelajaran

  
Drs. Tatak Setyono

NIP. 19651215 199103 1 017

Magelang, 10 Agustus 2015

Praktikan PPL



Vistor Syapri Maulana

NIM.12601241010

RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU SISWA DALAM PEMBELAJARAN

➤ **Penilaian sikap**

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (✓) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 . (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

b) Rubrik Penilaian Perilaku

Perilaku Yang Dinilai	CEK (✓)			Perolehan Nilai	Nilai Akhir	Keterangan
	Baik	Sedang	Kurang			
1. Disiplin						
2. Tanggung jawab						
3. Menghargai orang lain						
4. Tenggang Rasa						
Jumlah skor maksimal =						

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PEMAHAMAN KONSEP SERVIS DALAM PEMBELAJARAN**

➤ **Penilaian Pengetahuan**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Apa saja macam gerakan yang terdapat di senam lantai? 2. Bagaimana cara melakukan guling depan secara benar?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Keterangan:

1. Apa saja macam gerakan yang terdapat di senam lantai?

1. Menyebutkan guling depan dan belakang.
2. Menyebutkan meroda dan lompat harimau.
3. Menyebutkan hands stand dan round off
4. Menyebutkan head stand dan kayang.

Kriteria penilaian:

- Nilai 4 jika mampu menjawab keseluruhan jawaban.
- Nilai 3 jika mampu menjawab 3 dari 4 jawaban yang tersedia.
- Nilai 2 jika mampu menjawab 2 dari 4 jawaban yang tersedia.
- Nilai 1 jika mampu menjawab 1 dari 4 jawaban yang tersedia.

2. Bagaimana cara melakukan guling depan secara benar?

- a. Dengan awalan jongkok kemudian kepala di tekuk hingga dagu menyentuh dada.
- b. Dengan awalan jongkok kaki kedua rapat, kemudian mengguling.
- c. Dengan berdiri tangan tempelkan matras dengan jarak antara 50 cm, kemudian pandangan ke perut dan berguling.
- d. Dengan awalan berdiri sikap akhir harus dengan berdiri.

Kriteria penilaian:

- Nilai 4 jika mampu menjawab keseluruhan jawaban.
- Nilai 3 jika mampu menjawab 3 dari 4 jawaban yang tersedia.
- Nilai 2 jika mampu menjawab 2 dari 4 jawaban yang tersedia.
- Nilai 1 jika mampu menjawab 1 dari 4 jawaban yang tersedia.

RUBRIK PENILAIAN  
KETRAMPILAN DALAM PEMBELAJARAN

KETRAMPILAN YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Berani melakukan guling depan	
2. Melakukan gerakan guling depan dengan satu arah	
3. Melakukan gerakan guling dengan awalan berdiri	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 3	



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMA N 1 MAGELANG
Mata Pelajaran	: Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
Kelas/ semester	: XII /1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Atletik
Masalah taktik	: Tolak Peluru
Fokus Pembelajaran	: Melakukan tolak peluru gaya menyamping
Alokasi Waktu	: 2x45 menit

### A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, menggambar, menghitung, dan mengarang) sesuai yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa	1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.  2. Jika belum mencapai target belajar, tetap bersyukur dan terus berlatih.

	<p>sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p>	
2	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p>	<p>3. Berperilaku sportif, bertanggung jawab, kerjasama, dan toleransi antar siswa.</p> <p>4. Mematuhi peraturan dan disiplin dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.</p>
3	<p>3.3 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi dalam simulasi perlombaan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) yang disusun sesuai peraturan.</p>	<p>5. Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi tolak peluru.</p> <p>6. Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi tolak peluru.</p>
4	<p>4.3 Memperagakan dan mengevaluasi taktik dan strategi dalam perlombaan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan peraturan terstandar.</p>	<p>7. mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi tolak peluru.</p> <p>8. mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi tolak peluru.</p>

### C. Materi Pembelajaran

#### Tolak Peluru

- Melakukan tolak peluru.

### D. Masalah taktik

- Melakukan tolak peluru gaya menyamping.

### E. Fokus Pembelajaran

- Tolak peluru gaya menyamping.

### F. Metode Pembelajaran

- 1) Pendekatan *Scientific*.

2) Pendekatan *Personalized System Instruction*.

#### **G. Media dan alat pembelajaran.**

1. Media:
  - ✓ Demonstrasi.
2. Alat pembelajaran:
  - ✓ Peluit.
  - ✓ Stopwatch.
  - ✓ Bola tenis
  - ✓ Peluru.

#### **H. Sumber Belajar.**

1. Buku panduan PJOK SMA Kelas XII, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

#### **I. Kegiatan Pembelajaran**

##### **a) Pendahuluan (20 menit).**

- 1) Berbaris  
Peserta didik dibariskan dengan formasi dua bersyaf.
- 2) Berdoa  
Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing.
- 3) Presensi  
Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum.
- 4) Apersepsi  
Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:
  - a) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi dengan lingkungan sekitar.

- b) Memberikan penguatan materi dengan menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan dari siswa.
- c) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari.

#### 5) Pemanasan

- a) Menyuruh peserta didik untuk berlari 2 kali putaran lapangan bola voli. Peserta didik laki-laki dan perempuan saling berbeda arah dan saling bertemu.
- b) Pemanasan secara statis dan dinamis



#### b) Kegiatan Inti (50 menit).

##### ➤ Mengamati

- Peserta didik diurutkan barisannya sesuai dengan tinggi siswa.
- Peserta didik mendengarkan penjelasan dari guru mengenai teknik dasar tolak peluru gaya menyamping.

##### ➤ Menanya

- Pada akhir penjelasan dari guru, peserta didik diberi kesempatan bertanya mengenai macam-macam gaya dalam tolak peluru.

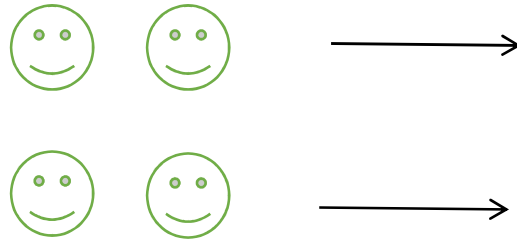
##### ➤ Mengeksplorasi

- Menyuruh peserta didik mengeksplor mengenai gaya tolak peluru sepengetahuannya. Dan memberikan kesempatan siswa untuk melakukan gaya tolak peluru yang diketahui.

##### ➤ Mengasosiasi

- Menyuruh peserta didik untuk melakukan tolak peluru gaya menyamping dengan menggunakan bola tenis terlebih dahulu.

- Gambar :



- Keterangan :



### ➤ Mengkomunikasikan

- Menyuruh peserta didik untuk melakukan tolak peluru gaya menyamping dengan menggunakan peluru sesungguhnya.
- Jika masih terdapat peserta didik yang masih salah dalam melakukan gerakan, maka langsung diberikan evaluasi.

### c) Penutup (20 menit).

1. Melakukan Cooling Down
2. Memberikan evaluasi pembelajaran kepada siswa
3. Mengarahkan siswa untuk berdoa dan membubarkan barisan.

### J. Penilaian.

1. Perilaku

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																			
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung Jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																					
2																					
3																					

4= Sangat Baik

5= Baik

2= Cukup

1= Kurang

2. Pengetahuan

- 1) Menanyakan kepada peserta didik mengenai teknik dalam tolak peluru?
- 2) Menanyakan kepada peserta didik mengenai bagaimana teknik tolak peluru gaya menyamping?

3. Keterampilan

No	Nama Siswa	Awalan Lempar				Arah Lemparan				Gerakan Akhir Lemparan			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													

Skor :

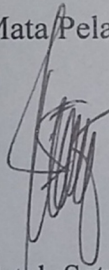
4= Penampilan Baik

3= Penampilan Cukup

2= Penampilan Kurang

1= Penampilan Kurang Sekali

Guru Mata Pelajaran

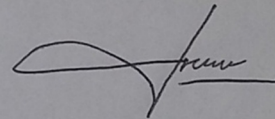


Drs. Tatak Setyono

NIP. 19651215 199103 1 017

Magelang, 10 Agustus 2015

Praktikan PPL



Vistor Syapri Maulana

NIM.12601241010





Gambar 1. Upacara bendera hari Senin



Gambar 2 . Guru pembimbing mengisi mata pelajaran pendidikan kesehatan





Gambar 3. Guru pembimbing mengajar PJOK di halaman SMA 1 Magelang



Gambar 4. Ekstrakurikuler Sepakbola di lapangan Panca Arga





Gambar 5. Pembelajaran Senam Lantai



Gambar 6. Pembelajaran Tolak Peluru



Gambar 7. Penyerahan Fresbee kepada SMAN 1 Kota Magelang